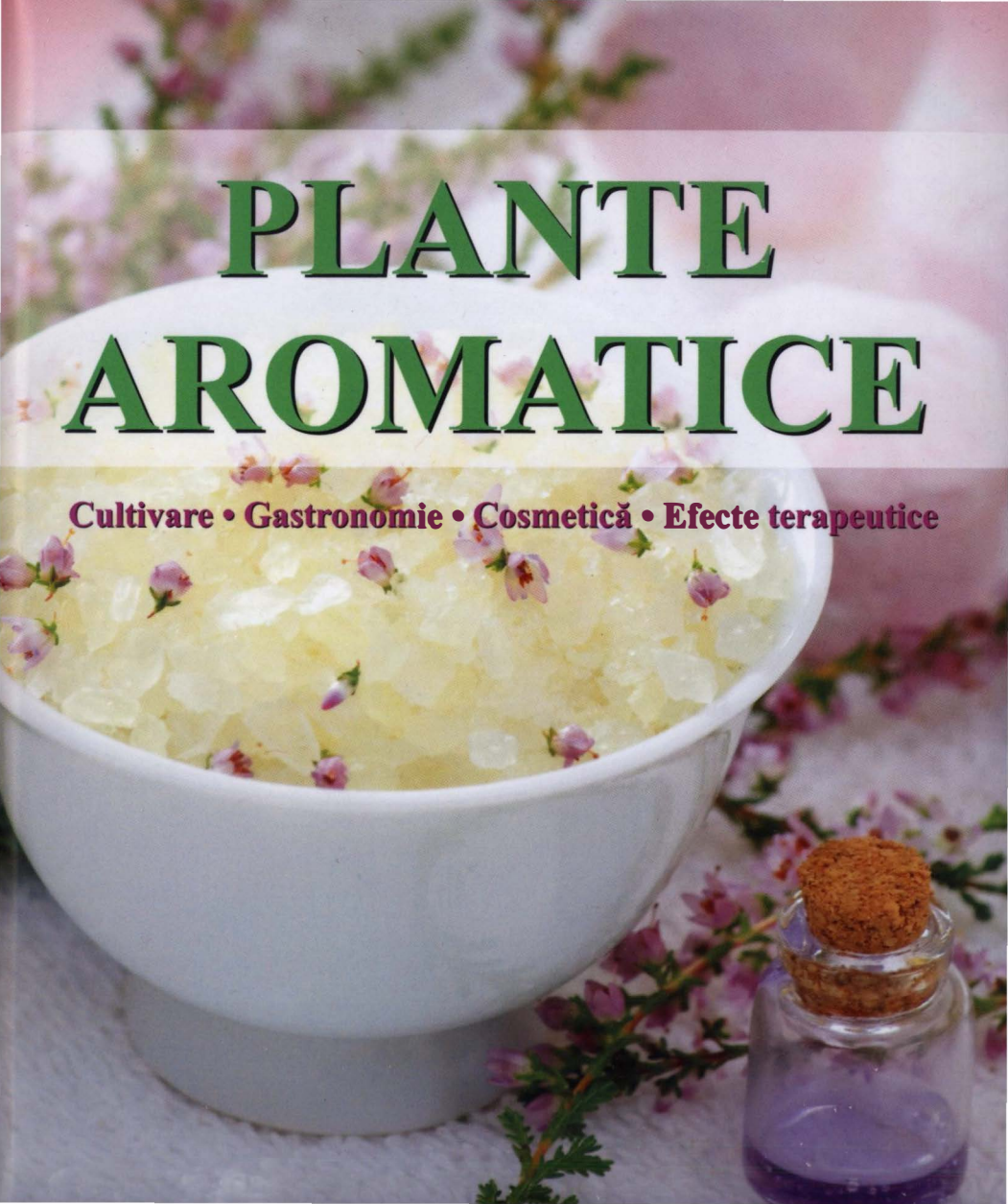


PLANTE AROMATICE

Cultivare • Gastronomie • Cosmetică • Efecte terapeutice

PLANTE AROMATICE

Cultivare • Gastronomie • Cosmetică •
Efecte terapeutice

Andrea Rausch
Brigitte Lotz

Traducere din limba engleză:
Lili Danilescu

EDITURA ALLFA

Andrea Rausch, Brigitte Lotz
LEXICON OF HERBS
GROWING • CUISINE • COSMETICS • HEALTH EFFECTS
© 2004 Rebo International b.v., Lisse, The Netherlands

Anne Iburg
PLANTE AROMATICE
CULTIVARE • GASTRONOMIE • COSMETICĂ •
EFECTE TERAPEUTICE
© 2008, 2010 Editura ALLFA
Traducere: Lili Danilescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
RAUSCH, ANDREA
Plante aromatice. Cultivare, gastronomie, cosmetică, efecte terapeutice / Andrea Rausch, Brigitte Lotz; trad.: Lili Danilescu - Ed. a 2-a. - Bucureşti : ALLFA, 2010
Index
ISBN 978-973-724-290-7

I. Lotz, Brigitte
II. Danilescu, Lili (trad.)

641.55:635.7
81'374.2:635.7=135.1

Toate drepturile rezervate Editurii ALLFA.
Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată
fără permisiunea scrisă a Editurii ALLFA.
Drepturile de distribuţie în străinătate aparţin în exclusivitate editurii.
Text: Andrea Rausch
Photographs: Brigitte Lotz
All rights reserved.
The distribution of this book outside Romania, without the written permission of ALLFA, is strictly prohibited.
Copyright © 2008, 2010 by ALLFA.

Editura ALLFA:	Bd. Constructorilor nr. 20A, sector 6, cod 060512 – Bucureşti Tel.: 021 402 26 00 Fax: 021 402 26 10
Departamentul distribuţie:	Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33
Comenzi la:	comenzi@all.ro www.all.ro
Redactor:	Aurora Mihail, Elena Cofas
Design copertă:	Alexandru Novac

Cuprins

8 **Introducere**

Istoria cultivării plantelor aromatice 8
Cum ar trebui să arate o grădină de plante aromatice? 9
Semințe sau răsaduri? 10
Sfaturi pentru îngrijirea și hrănirea plantelor aromatice 10
Protejarea plantelor 11
Cultivarea 13
De ce sunt plantele aromatice benefice pentru sănătate? 13
Păstrarea aromei și alte informații utile 14

18 **Plante de la A la Z**

298 **Index**

Introducere

Istoria cultivării plantelor aromatice

Cunoaşterea şi studierea plantelor aromatice şi a condimentelor este veche de când lumea şi pământul. Numeroşi lăstari, plăntuţe şi seminţe de plante mediteraneene au fost transportate dincolo de Alpi de către romani şi de către călugării misionari, găsindu-şi locul în grădinile acestora. Mai târziu, au apărut nenumărate alte soiuri, datorită metodelor de încrucişare. În acest sens a acţionat nu numai Carol cel Mare, ci şi personaje precum stareţa Hildegard von Bingen, care a strâns o adevărată comoară de plante în grădinile mănăstirii sale şi a pus în aplicare cunoştinţele cu privire la îngrijirea lor. Acestea s-au perpetuat în timp, adăugându-li-se altele noi de către generaţiile următoare. Totuşi, dată fiind revoluţia tehnică şi remediile terapeutice ale secolului al XX-lea, prepararea şi utilizarea plantelor aromatice au pierdut din popularitate.

În prezent, oamenii au tendinţa de a se reîntoarce înspre alimentele sănătoase şi remediile naturiste. Ce poate fi mai sănătos şi mai natural decât a trata pe cineva cu ajutorul aromelor şi al plantelor terapeutice? Vom descrie aici în detaliu cele mai importante plante aromatice şi condimente, pentru ca voi să le puteţi cultiva şi recolta cu succes. Alături de informaţiile privind tratamentele cu plante, veţi găsi şi câteva reţete care vă vor arăta cât de numeroase utilizări pot avea fiecare plantă aromatică şi condiment, în parte.

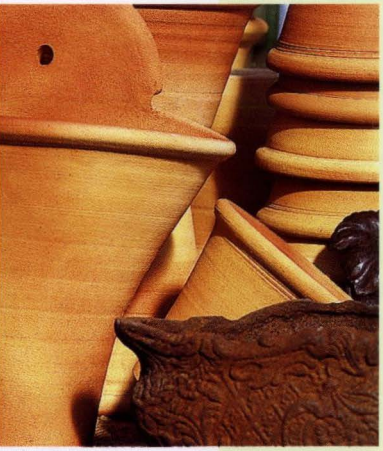
CUM AR TREBUI SĂ ARATE O GRĂDINĂ DE PLANTE AROMATICE?

Vă puteţi aranja grădina de plante aromatice sub orice formă doriţi. Nu are importanţă dacă este vorba de un strat de plante pentru întreaga familie, de o grădiniţă pe balcon sau de un simplu ghiveci pe pervazul ferestrei. Avantajul cultivării plantelor aromatice în ghivece mici, în interiorul locuinţei, este că pot fi păstrate astfel plantele uşor afectabile de vremea rece, cum sunt busuiocul şi cimbrul. Plantele perene, precum cimbrişorul şi isopul, pot fi uşor integrate în alte grupuri din aceeaşi categorie. O spirală de ierburi poate fi foarte practică, prin aceea că puteţi cultiva mai multe plante într-un spaţiu limitat. Este important de ştiut că plante aromatice precum pătrunjelul, asmăţuiul, leuşteanul şi menta ar trebui cultivate în partea de nord, mai rece, în vreme ce plante precum cimbrişorul, maghiranul, salvia şi rozmarinul sunt perfecte pentru partea sudică, mai însorită şi mai uscată. Foarte practic este ca plantele aromatice folosite la gătit să fie cultivate într-un loc din apropierea bucătăriei.

SEMINȚE SAU RĂSADURI?

Există posibilitatea de a cumpăra numeroase plante aromatice sub formă de seminţe sau răsaduri, de la pepiniere şi din pieţe, precum şi aceea de a comanda prin poştă. Unele dintre acestea se înmulţesc foarte uşor, astfel că puteţi diviza plantele-mamă sau aduna seminţele. Plantele care au nevoie de căldură – aşa cum sunt busuiocul şi rozmarinul – ar trebui lăsate să germineze în interiorul locuinţei. Presăraţi seminţele plantelor care nu trebuie să crească prea curând direct în răsadniţă. Desigur, totul depinde de preţ şi de cantitate. Seminţele sunt mai ieftine decât răsadurile; cu toate acestea, uneori nu este nevoie decât de un singur răsad. În descrierea detaliată a fiecărei plante, veţi găsi procedeul exact de urmat pentru o cultivare corectă.

SFATURI PENTRU ÎNGRIJIREA ȘI HRĂNIREA PLANTELOR AROMATICE



Plantele rezistente la frig le puteţi creşte de-a lungul întregului an, în ghivece. Totuşi, anotimpurile cele mai potrivite sunt primăvara şi toamna. Plantele care au nevoie de căldură ar trebui ţinute afară numai atunci când nu există riscul îngheţului. Răsadniţa trebuie bine pregătită anterior. Pământul prea tare trebuie amestecat cu nisip şi îngrăşământ. Solul sărac în minerale se poate îmbogăţi cu ajutorul unui îngrăşământ hrănitor. Adăugarea unui îngrăşământ sau a fertilizatorilor organici reprezintă confirmarea faptului că plantele vor primi hrană îndeajuns. În caz de necesitate, după recoltare puteţi adăuga fertilizatori lichizi (lichide fabricate din plante sau preparate mixte) şi pe anotimpul verii.

Mare atenţie la suprafertilizare – plantele cărora li s-a adăugat prea mult îngrăşământ cresc mai repede, dar nu sunt la fel de aromate.

Multe plante cărora le plac locurile însorite se usucă şi au nevoie de apă, mai ales acelea cultivate în ghivece, deoarece nu-şi extrag niciun fel de hidratare din pământ. Pe timp de vară, acestea ar trebui udate cu un fertilizator lichid, o dată la patru săptămâni. Un strat subţire, protector, pulverizat la suprafaţa solului, le ocroteşte împotriva uscăciunii şi a buruienilor. Unele dintre plantele aromatice pot fi tăiate toamna şi primăvara.

PROTEJAREA PLANTELOR

Puteţi evita deteriorarea şi îmbolnăvirea plantelor utilizând soiurile cele mai bune şi alegând locurile cele mai potrivite în care să le plasaţi. Parfumul intens al plantelor aromatice ţine adesea la distanţă dăunătorii. În cazul în care insectele atacă totuşi plantele, pentru a scăpa de ele, apelaţi la metode care să nu pună în primejdie mediul înconjurător: tăiaţi părţile afectate ale plantei, îndepărtaţi insectele, aplicaţi capcane pentru insecte sau mutaţi plantele în alte recipiente. Dacă planta a fost grav afectată, apelaţi la compuşi chimici (de exemplu, potasiu).

SOLUŢIE ÎMPOTRIVA PĂDUCHILOR DE PLANTE. Adăugaţi 1 kg de urzici proaspete sau 250 g de urzici uscate în 10 l de apă. Lăsaţi la fermentat două săptămâni, amestecând în fiecare zi.

Pentru a turna soluţia peste plante, diluaţi-o cu apă în proporţie de 1:10; pentru pulverizare, proporţia va fi 1:20. Dacă mirosul soluţiei aflată pe balcon sau pe terasă vă deranjează, puteţi prepara şi o mixtură nefermentată. Adăugaţi urzicile în apă rece, dar nu le lăsaţi să fermenteze. Această soluţie poate fi folosită în una sau două zile de la preparare, pentru a fi pulverizată peste plante.

SOLUŢIE ÎMPOTRIVA OIDIUMULUI, A RUGINEI ŞI A PĂDUCHILOR VERZI. Adăugaţi 250 g de varză proaspătă sau 30 g de varză uscată în 10 l de apă şi lăsaţi la fermentat 24 de ore. Fierbeţi apoi timp de 30 de minute soluţia rezultată. Lăsaţi-o să se răcească, după care amestecaţi cu apă, în proporţie de 1:5. Cel mai bine ar fi să utilizaţi această formulă dimineaţa, împreună cu infuzia de limba-cucului, prezentată mai jos.

INFUZIE DE LIMBA-CUCULUI ÎMPOTRIVA PĂDUCHILOR DE PLANTE ŞI A CĂPUŞELOR. Adăugaţi 250 g de limba-cucului proaspătă sau 30 g din aceeaşi plantă uscată în 10 l de apă adusă la fierbere. Fierbeţi 10-15 minute, luaţi de pe foc şi lăsaţi să se răcească. Diluaţi apoi cu apă în proporţie de 1:3.

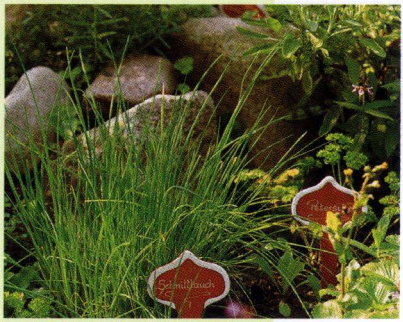
Plantele aromatice sunt o bună resursă de nectar pentru albine şi fluturi. Ele atrag şi alte insecte folositoare, cum ar fi bondarii, Chrysopa şi gărgăriţele, prădători naturali ai insectelor dăunătoare.

CULTIVAREA

Alegerea unui loc pentru o plantă depinde de celelalte plante existente deja în locul respectiv. Plantele se influenţează unele pe altele atât pozitiv, cât şi negativ, prin intermediul parfumului degajat, al sistemului de ramificaţie al rădăcinilor şi al eficacităţii apărării împotriva dăunătorilor. Iată mai jos câteva exemple de plante care pot fi cultivate împreună:

- Varza de Bruxelles protejează fasolea împotriva afidelor. În mod identic, împotriva aceloraşi insecte sunt protejaţi trandafirii de către levănţică.
- Chimenul, cresonul şi hreanul ajută la îmbunătăţirea gustului cartofilor.
- Mărarul, feniculul, chimenul şi coriandrul se dezvoltă foarte bine, mai ales în vecinătatea castraveţilor, a morcovilor şi a cepei.
- Parfumul natural al mentei, salviei şi cimbrişorului nu lasă să se apropie albiliţele (fluturii de varză).
- Ceapa şi speciile asemănătoare nu trebuie cultivate alături de fasole. Tot astfel, pătrunjelul nu creşte bine în apropierea lăptucilor.

DE CE SUNT PLANTELE AROMATICE BENEFICE PENTRU SĂNĂTATE?



Parfumurile intense şi proprietăţile terapeutice ale plantelor aromatice se bazează mai ales pe combinaţia mai multor substanţe; aceste substanţe pot fi găsite în diferitele părţi componente ale unei plante: în frunze, flori, rădăcini, bulbi, fructe

şi seminţe. Plantele aromatice conţin – printre alte lucruri – tanin (solubil în apă), care dezinfectează şi curăţă mucoasa membranelor, substanţe amărui, care influenţează în mod pozitiv digestia, substanţe emoliente, care hidratează pielea, precum şi numeroase vitamine şi minerale. Totuşi, cele mai importante componente le reprezintă uleiurile esenţiale, acelea care imprimă plantelor aromele specifice. Datorită diferitelor metode de producere şi prezervare, din plante aromatice se pot fabrica şi unele medicamente.

Chiar dacă plantele aromatice sunt, în general, nepericuloase, un adevărat ajutor pentru sănătate, trebuie urmate, în orice caz, instrucţiunile recomandate. Trataţi numai durerile şi indispoziţiile uşoare cu ajutorul plantelor; utilizarea lor nu reprezintă un substitut pentru prescripţiile medicului.

PĂSTRAREA AROMEI ŞI ALTE INFORMAŢII UTILE

Frunzele, florile şi alte părţi similare ale plantelor ar trebui culese dimineaţa, de îndată ce s-au uscat. Nivelul componentelor lor terapeutice va fi cel mai ridicat după o zi însorită. Frunzele ar trebui tăiate anterior momentului înfloririi, când sunt deosebit de fragede. Când scurtaţi plantele, fiţi atenţi să nu le tăiaţi prea mult, ca să poată creşte la loc în timp scurt. Seminţele ajunse la maturitate ar trebui adunate dimineaţa devreme, înainte să se scuture. Rădăcinile trebuie recoltate toamna sau la începutul primăverii.

Plantele aromatice proaspete sunt deosebit de parfumate şi eficace atunci când sunt mărunţite. Este foarte important să fie tăiate mărunt şi bine amestecate.

Multe condimente şi plante aromatice pot fi păstrate fără a-şi pierde prea mult din aroma iniţială. Există nenumărate posibilităţi de conservare a acestora pe timpul iernii.

USCARE. Scuturaţi bine tulpinile, frunzele şi florile care au fost tăiate, pentru a vă asigura că nu au rămas insecte pe ele. Formaţi legăturele mici şi atârnaţi-le în jos, într-un loc uscat şi aerisit, sau întindeţi-le pe o suprafaţă netedă. Sub flori aşterneţi hârtie de copt sau o pânză de bumbac.
Rădăcinile trebuie spălate şi uscate, apoi tăiate şi atârnate în acelaşi fel ca şi tulpinile. Rădăcinile de dimensiuni mari se usucă mai repede dacă le tăiaţi pe jumătate sau în bucăţele mai mici.
Dacă umiditatea este prea mare, plantele aromatice pot mucegăi, dar există posibilitatea de a le pune în cuptor sau într-o maşină specială de uscare. Aveţi grijă ca temperatura să fie stabilită la 35-40°C, deoarece o căldură mai mare de atât va distruge uleiurile esenţiale. După procesul de uscare, cerneţi seminţele, pentru a le separa de bractee (frunzişoarele erbacee sau membranoase aflate la baza florilor) şi depozitaţi-le într-un loc în care să nu pătrundă lumina puternică. Părţile respective ale plantelor ar trebui să se usuce în 3-4 zile; vă puteţi asigura zdrobindu-le între degete. Dacă nu s-au uscat încă, tăiaţi-le mai mărunt şi repetaţi procesul. După ce s-au uscat, depozitaţi-le în sticle maronii. Florile şi frunzele vor rezista în medie 1 an.

CONGELARE. Unele plante precum pătrunjelul, busuiocul, cimbrişorul şi arpagicul îşi păstrează cel mai bine aroma dacă sunt complet congelate, în pungi sau în cutii de plastic.

OŢET ŞI ULEI. Oţetul cu plante aromatice este uşor de preparat. Puneţi tarhon, busuioc, mărar sau mentă în sticle închise la culoare şi turnaţi peste ele oţet din vin alb. Lăsaţi-le la macerat între o săptămână şi câteva luni.
Pentru prepararea uleiului cu plante aromatice, adăugaţi o mână de plante într-o anume cantitate de ulei şi lăsaţi-o la macerat 3-6 săptămâni. Cele mai indicate plante în acest caz sunt pelinul, maghiranul, cimbrişorul, rozmarinul sau salvia. Este important ca plantele să fie complet acoperite de ulei, pentru a nu putrezi. Sigilaţi sticlele şi lăsaţi-le pe un pervaz la soare, agitând conţinutul în fiecare zi. La sfârşit, filtraţi uleiul. Refrigerat, el va rezista o perioadă îndelungată. Folosiţi numai ulei şi oţet de bună calitate.

VIN ŞI LICHIOR. Pentru a face vin alb sau roşu cu plante aromatice, adăugaţi o mână de plante într-o sticlă cu vin şi păstraţi-o la temperatura camerei, timp de câteva săptămâni. Pentru prepararea unui lichior cu plante aromatice, se adaugă o mână de plante într-o sticlă cu coniac şi se lasă aşa 3-4 săptămâni. Lichiorurile trebuie îndulcite cu zahăr şi diluate cu apă. Agitaţi înainte de folosire.

PERNE DIN PLANTE ŞI GENŢI PARFUMATE. Puneţi într-o pânză de bumbac câteva plante care conţin uleiuri esenţiale. De preferat sunt levănţica şi valeriana, deoarece miros plăcut şi favorizează somnul liniştit.

Următoarele informaţii ar trebui să vă fie de ajutor în cazul în care nu sunteţi familiarizaţi cu enciclopedia de faţă. Plantele sunt ordonate alfabetic, luându-se în considerare denumirea lor latinească. Denumirile româneşti se găsesc dedesubtul celor botanice. În cazul în care există mai multe denumiri pentru o plantă, acestea se vor regăsi în cuprinsul textului.

Simbolurile din casetă vă indică cele mai importante caracteristici ale unei plante, la o simplă privire. Semnificaţiile lor sunt următoarele:

Tip :	*Zonă de creştere:*	*Utilizare:*
∞ *anuală*	☼ *la soare*	✕ *gastronomică*
⊙ *perenă*	☼ *umbră parţială*	*medicinală*
	✸ *umbră*	*cosmetică*
		❀ *decorativă*

Particularităţi:

! *Produce iritaţii, poate cauza alergii, poate fi otrăvitoare*

Unele plante din lista noastră pot fi otrăvitoare sau pot produce reacţii alergice persoanelor predispuse. Toxicitatea este determinată de felul în care a fost întrebuinţată planta, de partea folosită, ca şi de procesul prin care s-a întrebuinţat. Mare atenţie ca florile frumos colorate şi fructele care ar putea fi otrăvitoare să nu fie ingerate de către copii. Pentru fiecare plantă în parte, acolo unde este cazul, urmaţi sfatul sau avertismentul indicat. Dacă aveţi cel mai mic dubiu, evitaţi să folosiţi planta respectivă.

Achillea millefolium

Coada-şoricelului

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

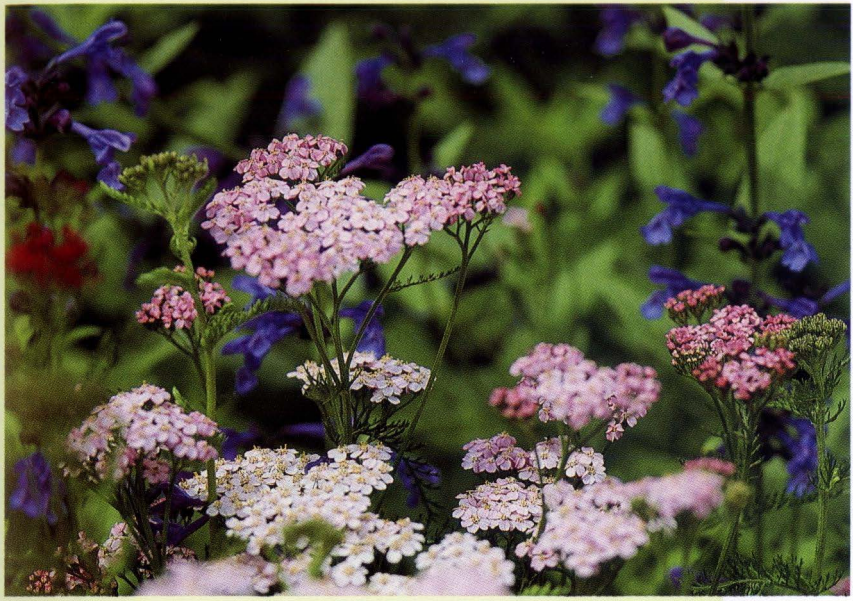
Particularităţi:
!

FAMILIE: *Asteraceae* (familia compozitelor)

ORIGINE: Coada-şoricelului obişnuită creşte în mod natural în zonele temperate, fiind răspândită din Europa până în Asia Centrală. Originile ei se află în America de Nord, Noua Zeelandă şi Australia. În civilizaţiile străvechi, era întrebuinţată pentru a opri sângerarea şi ca dezinfectant. Anumite substanţe amărui din componenţa acestei plante au recomandat-o drept substitut pentru hamei, în producerea berii.

CARACTERISTICI: Tulpina este înaltă de 30-80 cm şi înfloreşte din iunie până în octombrie. Florile sunt albe şi roşii, asemănătoare unor umbrele. Numeroase soiuri de grădină variază de la galben la roşu carmin. Numele speciei, millefolium (o mie de frunze), vine de la frunzele sale transparente, penat-sectate. Florile conţin substanţe amărui şi uleiuri esenţiale în procent ridicat, ceea ce imprimă aroma caracteristică.

SPECII SIMILARE: Florile alb-bej ale unei specii dulcege de coada-şoricelului (*Achillea ageratum*) înfloresc în anotimpul verii. Folosite drept condiment, oferă mâncărurilor o aromă de mosc. Frunzele netede ale rotoţelelor albe (*A. ptarmica*) – cunoscute şi sub numele de bănuţ sau părăluţă – au un gust



foarte bun alături de pâine cu unt sau în salate, deosebindu-se de amăreala cozii-şoricelului (*Achillea millefolium*).

ZONĂ DE CREŞTERE: Este o plantă absolut nepretenţioasă la condiţiile mediului. Poate creşte în soluri aride şi neroditoare, în regiuni însorite sau parţial umbrite. Nu tolerează umiditatea excesivă. Ca plantă „pionier", ea creşte rapid pe terenurile necultivate.

CULTIVARE: Coada-şoricelului trebuie plantată primăvara, lăsată să încolţească la interior sau însămânţată direct în pământ.

Mlădiţele răsadurilor nu trebuie acoperite cu pământ. În perioada de înflorire, lăsaţi tufele aşa cum sunt, fără a interveni deloc. După recoltare, ele cresc cu repeziciune la loc, iar când perioada de înflorire a luat sfârşit, toată planta ar trebui tăiată.

RECOLTARE. Tulpinile trebuie tăiate puţin deasupra solului, iar apoi atârnate la uscat. După ce s-au uscat, tăiaţi-le mărunt şi depozitaţi-le în cutii sau în sticle de culoare închisă. Pentru utilizarea sub formă de condiment, tăiaţi frunzele tinere şi fragede. Există numeroase specii colorate, folosite pentru decorarea grădinilor.

EXTRA INFO:

COMPRESĂ CU COADA-ŞORICELULUI

Compresa cu coada-șoricelului contribuie la ameliorarea crampelor stomacale și ajută la o mai bună digestie. Mod de preparare: adăugați 4 linguri de flori și frunze de coada-șoricelului într-un litru de apă adus la fierbere. Lăsați să se depună timp de 5 minute. Muiați un prosop în lichid, iar apoi stoarceți-l. Puneți prosopul ud peste locul dureros, iar apoi încălziți cu o sticlă cu apă fierbinte. Veți fi uimiți cât de repede își va face efectul!

Utilizare

Gastronomie:
Proaspăt tăiate, frunzele fragede pot fi presărate pe pâine unsă cu unt sau adăugate în salate. Tot frunzele sunt delicioase consumate cu brânză cottage şi cu alte feluri pe bază de legume. Adăugate mâncărurilor mai grele, acestea vor deveni uşor digerabile.

Efecte terapeutice:
Coada-şoricelului conţine uleiuri esenţiale şi taninuri, fiind utilizată de către civilizaţiile antice drept plantă terapeutică. Ceaiul din tulpină şi flori este bun pentru digestie şi ajută la eliminarea crampelor. Mai este folosit ca remediu împotriva balonării şi a durerilor menstruale. Se prepară prin adăugarea a 2 linguriţe de plante într-o cană cu apă fierbinte. Tincturile alcoolice sunt utilizate ca remediu naturist pentru tratarea infecţiilor tractului urinar, precum şi împotriva bolilor inimii, ajutând totodată circulaţia. Tinctura de coada-şoricelului este folosită şi pentru tratarea eczemelor, iar în cazul durerilor de gât, se recomandă gargară cu o asemenea infuzie.

Scopuri decorative:
Coada-şoricelului poate fi cultivată în ghivece sau în recipiente mai înalte, dar arată foarte bine şi în găletuşe. În scopuri decorative, plantele pot fi puse în vază proaspete sau uscate. Coada-şoricelului atrage albinele.

Avertisment important!
Această plantă le poate cauza reacţii alergice oamenilor cu piele foarte albă sau sensibilă; pielea va deveni mai expusă radiaţiilor solare. De asemena, coada-şoricelului nu trebuie folosită în timpul sarcinii.

Agastache mexicana

Isopul mexican

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ❀

FAMILIE: *Labiatae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Această plantă magică provine din Mexic, aşa cum indică şi numele. Popularitatea sa a crescut datorită florilor lunguieţe ca nişte lumânărele şi a parfumului dulceag. Este preferată atât în grădinile de flori, cât şi în cele de plante aromatice, având numeroase caracteristici similare mentei europene.

CARACTERISTICI: Această plantă, înaltă de 20-35 cm, este cultivată anual, din pricina sensibilităţii la temperaturile scăzute. Florile lunguieţe, de culoare mov-deschis, albastru şi alb apar vara, fiind o mare atracţie pentru albine şi fluturi. Parfumul său este asemănător cu cel al anasonului.

SPECII: „Champagne" are flori cu nuanţe de roz până la portocaliu-piersică şi miroase la fel ca menta. În plus, există anumite soiuri cu miros de lămâie.

SPECII SIMILARE: *Agastache foeniculum*, cunoscut şi sub numele de *Agastache anisata*, reprezintă o atracţie nu numai datorită frunzelor şi aromei, ci şi a florilor lunguieţe, de culoare violet, care pot atinge 20 cm lungime. Este utilizat la mâncăruri dulcege, la prepararea ceaiurilor şi a salatelor, iar în unele climate

poate fi cultivat ca plantă perenă. Frunzele speciei *Agastache cana* au un miros asemănător lămâioarei (cimbru de câmp). În locul său de origine, este cultivată ca plantă împotriva ţânţarilor. Menta coreeană (*Cedronella japonica*) a fost clasificată cândva ca membră a genului *Agastache*. În medicina tradiţională chineză, ajută la lupta împotriva răcelilor şi a stărilor de disconfort şi poate avea efect pentru tratarea infecţiilor cu fungi.

ZONĂ DE CREȘTERE: La soare sau în locuri parțial umbroase. Solul trebuie să fie umed, dar foarte bine arat, pentru a nu deveni noroios.

CULTIVARE: Trebuie cultivată primăvara, în seră sau într-un ghiveci, pe pervaz. Plantele tinere pot fi plantate la exterior numai după ce pericolul înghețului a trecut. Isopul mexican poate fi cultivat în grupuri. Distanța ideală dintre tufe este de cel puțin 20 cm. Este important ca plantele să fie bine hidratate. Adăugarea unui îngrășământ primăvara va oferi plantelor destule substanțe nutritive pentru întregul sezon.

RECOLTARE: Frunzele trebuie utilizate cât mai proaspete cu putință. Pentru evitarea pierderii aromei, nu le lăsați să se usuce peste măsură.

EXTRA INFO:

SUBSTITUT PENTRU ZAHĂR

Dacă vrei să eviți folosirea zahărului, adaugă pur și simplu în ceai câteva frunze de *Agastache foeniculum* (isop gigantic albastru). Nu numai că au un gust foarte bun, dar substanțele conținute ameliorează durerile de gât și simptomele răcelilor.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Isopul mexican poate fi folosit la prepararea ceaiurilor, dar şi ca adaos la fripturi, sosuri, supe sau salate. Are un gust asemănător tarhonului franţuzesc, înlocuindu-l cu succes. Cei cărora nu le place anasonul pot încerca soiurile cu aromă de mentă sau lămâie.

SCOPURI DECORATIVE:
Datorită inflorescenţei bogate şi substanţelor benefice, această plantă este o adevărată frumuseţe, care bucură ochii şi sufletul oricărui grădinar. În plus, reprezintă o atracţie pentru fluturi, în special pentru cei din specia *Buddleja*. Planta arată nemaipomenit în grădinile în aer liber şi în coşurile decorative. Se poate pune la fel de bine şi în vază, dat fiind că florile sale rămân proaspete vreme îndelungată.

Allium sativum

Usturoiul

Tip
⊙ – ∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Alliaceae* (familia cepei)

ORIGINE: Originar, usturoiul provine din Asia Centrală, dar s-a răspândit în toată lumea cu mii de ani în urmă. Este unul dintre cele mai vechi condimente cu efecte terapeutice. În Egiptul Antic, constructorilor de piramide li se dădea usturoi, pentru a li se spori rezistenţa la oboseală.

CARACTERISTICI: Această plantă din familia cepei este alcătuită din mai mulţi bulbi mici, cunoscuţi sub numele de „căţei" de usturoi; ei cresc laolaltă, formând o căpăţână. Vara apar tije înalte de 1 m, la al căror capăt se află flori alburii, aranjate sub formă de cap globular sau umbelă. Usturoiul, deşi are seminţe, se reproduce prin bulbilii („căţeii") tineri, care pot fi păstraţi pentru a fi plantaţi în anul imediat următor. Această plantă este perenă doar în regiunile calde; în restul arealelor, trebuie recultivată anual.

SPECII RECOMANDATE: Există o singură specie de usturoi, dar ea poate fi găsită în multe regiuni diferite. Trebuie precizat că soiurile de usturoi din ţările aflate în emisfera sudică nu sunt destul de rezistente pentru a fi cultivate în regiunile mai reci.

SPECII SIMILARE: O foarte interesantă specie de arpagic este cea cunoscută sub numele de arpagic chinezesc (*Allium tuberosum*), ale cărei frunze subţiri şi tubulare au o uşoară aromă de usturoi şi pot fi folosite în acelaşi fel ca şi arpagicul. Acesta poate fi recoltat de primăvară până toamna şi este utilizat la aromarea salatelor, a sosurilor, precum şi a altor feluri de mâncare. Arpagicul chinezesc poate fi scos din pământ toamna, separat şi cultivat pe timpul iernii în interior, într-un ghiveci la fereastră.

ZONĂ DE CREŞTERE: Usturoiul are nevoie de un loc cald şi însorit. Solul trebuie să fie afânat, bogat în humus şi substanţe nutritive, iar buruienile trebuie eliminate. Planta nu se poate hrăni adecvat într-un sol foarte umed.

CULTIVARE: În regiunile mai calde, căţeii trebuie plantaţi în timpul toamnei, iar în alte regiuni, primăvara. Spaţiul potrivit dintre ei este de 10-15 cm. Adâncimea ideală este de aproximativ 5 cm. Între rânduri este bine să fie o distanţă de cel puţin 20 cm.

RECOLTARE: Plantele care au fost cultivate primăvara ajung la maturitate vara, în vreme ce acelea care sunt plantate toamna se coc în primăvara următoare. Bulbilii pot fi recoltaţi imediat ce frunzele s-au uscat şi s-au decolorat. Curăţaţi bulbilii, legaţi-i laolaltă în mici mănunchiuri şi atârnaţi-i într-un loc uscat şi aerisit, protejaţi de îngheţ. Astfel, ei pot fi păstraţi toată iarna. Căţeii mici sunt buni pentru a fi cultivaţi, dar mai puţin buni pentru consum.

EXTRA INFO:

SUPĂ DE USTUROI ŞI CEAPĂ

Curățați 10 căței de usturoi și 200 g ceapă, tăiați-le în feliuțe subțiri și adăugați sare. Luați o legătură mică de maghiran, spălați frunzele și rupeți-le în bucățele. Căliți jumătate din cantitatea de maghiran împreună cu usturoiul și ceapa. Adăugați apoi 1 litru de supă de legume și lăsați să fiarbă la foc mic, timp de 15 minute. În acest timp, faceți un amestec din 5 linguri de vin alb cu 2 linguriţe de amidon, pe care îl adăugați în supă, amestecând continuu. La final, asezonați cu sare, piper și restul frunzelor de maghiran. Se servește cu crutoane.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Usturoiul crud sau înăbuşit va adăuga savoare salatelor, mâncărurilor pe bază de legume şi carne, supelor şi sosurilor. Poate fi pus la murat în oţet sau conservat în ulei.

EFECTE TERAPEUTICE:
În afara uleiurilor esenţiale, usturoiul conţine o substanţă cunoscută sub numele de alicină, care are un puternic efect antibiotic. Are rol de dezinfectant, reduce presiunea sângelui şi nivelul colesterolului, favorizând o bună circulaţie. Ajută în cazul flatulenţei şi al bolilor de piele. Pacienţilor care suferă de acnee li se recomandă să maseze zona afectată cu un căţel proaspăt de usturoi. Două pahare cu „lapte" de usturoi băute în fiecare dimineaţă pe stomacul gol ajută la ameliorarea problemelor stomacale şi intestinale. Pentru a prepara lapte de usturoi, pisaţi trei căţei de usturoi şi amestecaţi pasta obţinută cu două căni de lapte. Fierbeţi laptele foarte puţin şi strecuraţi-l într-o cană. Ţineţi totuşi cont de următorul fapt: consumul a mai mult de 2-3 căţei de usturoi proaspăt pe zi poate cauza probleme stomacale.

SCOPURI DECORATIVE:
Usturoiul plantat în mijlocul trandafirilor le poate spori acestora parfumul.

AVERTISMENT IMPORTANT!
Deoarece usturoiul cauzează „subţierea pielii", femeile însărcinate nu au voie să mănânce mai mult de 2-3 căţei de usturoi pe zi. Când consumaţi produse gata preparate, acordaţi mare atenţie informaţiilor referitoare la dozaj.

Allium schoenoprasum

Arpagicul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♨ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Alliaceae* (familia cepei)

ORIGINE: Arpagicul provine din Europa Centrală, dar poate fi găsit din Himalaya şi până în Munţii Stâncoşi. Planta este o bună sursă de vitamine şi a fost folosită încă din timpul Evului Mediu.

CARACTERISTICI: Această plantă perenă din familia cepei are frunze de culoare verde-închis, tubulare, de aproximativ 30 cm lungime. Pe timpul verii, planta produce flori decorative sferoidale de culoare mov-deschis, mov-închis sau alb, în funcţie de specie.

SPECII RECOMANDATE: Soiul „Grolau" cu frunze mai aspre este cel mai des întâlnit, în vreme ce soiul numit „Filo" are frunze foarte fine. Soiul „Alba" are inflorescenţa albă, iar „Forescate" are flori roşii strălucitoare.

SPECII SIMILARE: Primăvara târziu, leurda (*Allium ursinum*) dezvoltă o inflorescenţă de culoare albă. Frunzele acestei specii tipice de pădure conţin uleiuri esenţiale, ca acelea care se regăsesc în usturoi şi reduc presiunea sângelui. Frunzele tinere, culese înainte de înflorire, pot fi folosite la salate sau la sendvişuri. După înflorire, bulbii pot fi scoşi din pământ şi

folosiţi ca şi usturoi. În grădină, planta se răspândeşte cu mare repeziciune. Frunzele cepei verzi (*A. fistulosum*) sunt şi ele foarte gustoase şi hrănitoare.

ZONĂ DE CREŞTERE: Locuri însorite sau parţial umbroase, cu sol bogat în nutrienţi şi calciu.

CULTIVARE: Pentru o recoltare timpurie, plantaţi seminţele la interior, la începutul iernii. În luna mai, ele pot fi plantate la exterior. Este posibil ca plantele mai bătrâne şi mai bine formate să fie divizate. Arpagicul poate fi plantat atât sub formă de rânduri, cât şi grupat; trebuie tăiat în mod regulat şi fertilizat de câteva ori cu îngrăşământ. Dacă tăiaţi inflorescenţa,

frunzele vor fi mai fragede. În cazul în care veţi culege frunzele cu regularitate, altele noi vor creşte la loc.

RECOLTARE: La aproximativ 6 săptămâni după însămânţare, arpagicul este deja bun pentru a fi folosit. Poate fi recoltat până toamna. Este bine să smulgeţi doar frunzele mai groase, aflate chiar deasupra solului, pentru a le da posibilitatea altor frunze să crească la loc. Iarna, scoateţi plantele din pământ şi plantaţi-le în ghivece, pe pervazul ferestrei. Arpagicul nu este bun uscat, dar, în caz de nevoie, poate fi congelat.

EXTRA INFO:

SOS DE IAURT ŞI BRÂNZĂ DE VACI CU ARPAGIC

Amestecați câte 250 g de brânză de vaci și de iaurt cu usturoi zdrobit, ceapă tăiată mic și o mână de arpagic mărunțit. Asezonați sosul cu sare și piper. Se potrivește perfect legumelor proaspete, felurilor pe bază de carne sau cartofilor copți în folie de aluminiu.

SUPĂ RAPIDĂ DE LEURDĂ

Tăiați mărunt frunzele de leurdă și puneți-le la călit în unt. Adăugați supă de legume și dregeți cu smântână. Poftă bună!

UTILIZARE

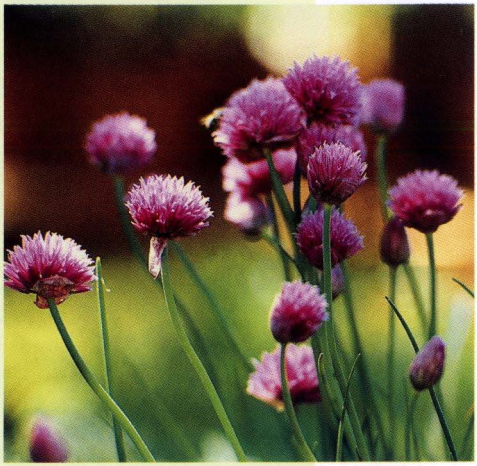
GASTRONOMIE:
Arpagicul conţine multă vitamina C, de aceea ar trebui consumat proaspăt. Congelat sau uscat, îşi pierde cea mai mare parte a vitaminelor. Această plantă picantă poate fi folosită la asezonarea salatelor, a brânzei de vaci, la sendvişuri şi la feluri pe bază de ouă, cum ar fi omletele sau ouăle-jumări. Oferă o aromă plăcută şi sosurilor, supelor şi mâncărurilor pe bază de carne.

EFECTE TERAPEUTICE:
Datorită conţinutului ridicat de uleiuri esenţiale, arpagicul îmbunătăţeşte digestia şi reduce presiunea sângelui.

SCOPURI DECORATIVE:
Inflorescenţele globulare de culoare violet conferă grădinii un aspect foarte plăcut. Ele apar însă numai pe frunzele care nu au fost smulse.

AVERTISMENT IMPORTANT

Pentru a evita confuzia dintre frunzele de leurdă și cele de lăcrămioară, care sunt otrăvitoare, asigurați-vă că frunzele pe care le culegeți au miros de usturoi sau recoltați leurda numai primăvara devreme, înainte de apariția lăcrămioarelor. Femeile însărcinate trebuie să țină minte că leurda, ca și usturoiul, subțiază sângele.



Aloysia triphylla

Lămâiţa

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

FAMILIE: *Verbenaceaae* (familia verbinei)

ORIGINE: Familia verbinei cuprinde aproximativ 35 de specii. Una dintre cele mai frumoase este lămâiţa, cunoscută şi sub numele de arbustul de lămâiţă (circulând adesea şi sub mai vechea denumire botanică *Lippia triphylla*). Este originară din Uruguay, Argentina şi Chile.

CARACTERISTICI: În grădină, arbustul poate ajunge până la aproape 5 m înălţime; cultivat într-un vas, va avea o înălţime mai mică. Frunzele în formă de lance (cu o lungime de până la 10 cm) au, atunci când sunt zdrobite între degete, un puternic miros de lămâie. Vara, plantei îi cresc flori mici de culoare violet, în ciorchini ramificaţi (panicule), care împrăştie şi ele un miros foarte plăcut.

ZONĂ DE CREŞTERE: Lămâiţa creşte cel mai bine în zonele parţial umbroase. Câteva ore de soare dimineaţa sau înspre seară sunt suficiente. Ca o regulă, atunci când lămâiţa este cultivată în ghivece, se recomandă humus sau pământ cu îngrăşăminte. Pe timpul verii poate fi cultivată şi în natură, dar nu uitaţi s-o mutaţi într-un ghiveci la interior, înainte de primul îngheţ.

CULTIVARE: Pe timpul iernii, *Aloysia* are nevoie de un mediu luminos, aerisit, ferit de îngheț, temperaturi cuprinse între 2-4° C fiindu-i de ajuns. Dacă o păstrați într-un loc întunecat, își va pierde frunzele. Iarna, planta are nevoie de o cantitate de apă minimă, atât cât să nu se usuce, dar pe timpul verii ea trebuie udată regulat. Înainte de a o scoate din pământ, o puteți reteza în profunzime, adunând lăstarii. Aceștia pot fi răsădiți la o temperatură de 20°C. Crestați plantele tinere de câteva ori, ca să se dezvolte din ele plante de dimensiuni mici.

Adăugați fertilizator săptămânal, începând din primăvară și până spre sfârșitul verii. Arbustul este foarte vulnerabil la afide.

RECOLTARE: Ca regulă generală, frunzele se păstrează cel mai bine uscate, în sticle sigilate, la loc întunecos. Extractul este cunoscut sub numele de *Herba Verbenae odoratae* și poate fi obținut de la farmacie.

EXTRA INFO:

LIMETE DIN RECOLTĂ PROPRIE

Iubitorii de lămâi și limete (lămâi verzi) își pot cultiva proprii arbuști. Aceștia au nevoie de un loc mai călduros decât lămâița, dar pot fi cultivați în găleți, fără prea mare efort. Dacă îi veți ține într-un loc însorit, la temperaturi cuprinse între 15-18°C, ei vor produce fructe delicioase, bogate în vitamina C. Sucul lor reduce febra, are efecte antiseptice și poate fi folosit ca ingredient în sucuri și diverse feluri de mâncare. Poate fi adăugat în dresingurile pentru salată, peste cărnurile la grătar, în băuturile răcoritoare și în cocteiluri. Limetele sunt mai puțin acre decât lămâile, însă ceva mai amărui. Coaja limetei nu este atât de folositoare precum coaja lămâiei, care poate fi adăugată la prăjituri, sosuri, ceaiuri sau vin fiert.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele aromate de lămâiţă pot fi utilizate în numeroase reţete. Puteţi adăuga o frunză în apă, de exemplu, pentru a condimenta peştele natur. Frunzele de lămâiţă sunt şi un ingredient preferat pentru ceai, în Franţa şi Spania.

EFECTE TERAPEUTICE:
Uleiurile esenţiale calmează şi ameliorează crampele stomacale. Ceaiul din frunze de lămâiţă ajută digestia. Adăugate în cadă, în apa caldă, vor emana un parfum deosebit de relaxant.

COSMETICĂ:
Uleiurile esenţiale sunt utilizate la producţia de parfumuri şi alte cosmetice. Puteţi usca singuri frunze, din care să creaţi un potpouri.

SCOPURI DECORATIVE:
Cultivate în vase pe balcon sau pe terasă, plantele nu numai că vor arăta foarte frumos, dar vor emana şi un miros foarte plăcut. Datorită aromei de lămâie, este bine ca ele să fie plasate în apropierea locurilor de odihnă şi relaxare.

Althaea officinalis

Nalba mare

Tip:
⊙

Zonă de creştere::
☼

Utilizare:
✕ 🧴 🍷 ❀

FAMILIE: *Malvaceae*

ORIGINE: Adevărata nalbă mare îşi are originile în Europa Centrală, dar s-a răspândit până în Africa de Nord şi Siberia. La început se găsea doar în regiunile calde şi umede, dar în ultima vreme se cultivă la scară generală. Beneficiile asupra sănătăţii erau cunoscute încă din timpul lui Carol cel Mare, iar rădăcinile sale se folosesc acum la fabricarea siropurilor contra tusei.

CARACTERISTICI: Nalba mare, stufoasă şi catifelată, poate atinge o înălţime de aproape 2 m. Tulpinile sale sunt divizate şi acoperite cu peri. Frunzele ei mari, în formă de inimă, au un aspect foarte decorativ, fiind de asemenea acoperite cu peri. Vara, planta produce flori albe sau violet. Rădăcinile cărnoase pot creşte până la 50 cm înălţime.

SPECII SIMILARE: Nalba (*Alcea rosea*, anterior *Althaea rosea*) este folosită ca remediu naturist, la fel ca şi rudele sale, dar florile sale sunt albe, galbene, roz sau roşu închis.

ZONĂ DE CREŞTERE: Locuri însorite şi umede, cu un sol adânc şi bogat în nutrienţi.

CULTIVARE: Cel mai simplu este să cumpărați plante tinere și să le plantați primăvara. Plantele bătrâne și cu dimensiuni mai mari pot fi ușor divizate. De asemenea, de la plante pot fi adunate semințele și lăsate să germineze la interior, la începutul primăverii. Când plantele tinere au devenit destul de rezistente, pot fi plantate în grădină, în luna mai. Aveți grijă ca acestea să aibă destul spațiu. Se recomandă ca primăvara să adăugați îngrășământ sau fertilizator organic. Dacă irigați solul pe timp de secetă și îl arați bine, nalba mare ar trebui să se dezvolte foarte frumos. Înainte de venirea iernii, planta trebuie tăiată.

RECOLTARE: Rădăcinile trebuie scoase din pământ toamna, curăţate şi tăiate în bucăţele. Ulterior, uscaţi-le în cuptor la temperatura de 30-50°C, până îşi pierd absolut orice urmă de umezeală. Păstraţi-le într-un loc uscat şi aerisit. Florile şi frunzele se recoltează proaspete şi se lasă la uscat pe hârtie. Frunzele sunt cele mai bune dacă sunt culese înainte ca planta să înflorească.

EXTRA INFO:

CEAI DIN RĂDĂCINI DE NALBĂ MARE ÎMPOTRIVA TUSEI

Adăugați 2 linguriţe de rădăcini tăiate mărunt, într-o cană cu apă rece, și lăsați așa timp de 6 ore. Amestecați din când în când, iar apoi strecurați conținutul printr-o pânză sau printr-o sită foarte fină. Fierbeți apoi amestecul și beți-l cu înghițituri mici.

CEAI DE NALBĂ MARE PENTRU INDIGESTIE ŞI PROBLEME INTESTINALE

Turnați o cană de apă fiartă peste 2 linguriţe de rădăcini tăiate mărut. Strecurați ceaiul după 10 minute și beți-l neîndulcit.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Partea superioară fragedă a nalbei albe poate fi mărunţită şi adăugată în salate.

EFECTE TERAPEUTICE:
Rădăcinile folosite ca ingredient pentru ceai ajută împotriva tusei şi a răguşelii, precum şi împotriva indigestiei şi a problemelor intestinale. Ceaiul de nalbă mare este şi un foarte bun calmant, fiind folosit pentru gargară în cazul durerilor de gât, a ulceraţiilor din zona gurii şi a iritaţiilor provocate de fumat. Florile fierte în puţină apă cu o cantitate mai mare de miere sunt foarte eficiente împotriva tusei.

COSMETICĂ:
Compresele cu frunze de nalbă mare ajută la vindecarea rănilor. Măştile cu nalbă mare ajută la catifelarea pielii.

SCOPURI DECORATIVE:
Nalba mare are un aspect foarte frumos în grădina din faţa casei sau pe lângă pereţii casei. După ce au fost culese, florile se păstrează proaspete în vază, timp îndelungat.

Anethum graveolens

Mărarul

Tip:
⊙

Zonă de creştere::
☼

Utilizare:
✕ ♨ ❀

FAMILIE: *Apiaceae* (familia morcovului)

ORIGINE: Această plantă – care a fost folosită ca plantă aromatică şi ca remediu de către egipteni şi romani – provine probabil din Asia. În Evul Mediu, mongolii au adus-o în Europa, iar de atunci s-a răspândit pe suprafeţe foarte extinse.

CARACTERISTICI: Mărarul este uşor confundabil cu feniculul (chimenul dulce), deoarece ambele au aspect şi miros asemănătoare. Poate atinge o înălţime de aproape 1 m, iar pe tulpinile sale goale pe dinăuntru cresc frunze subţiri şi lungi, în formă de pană. La mijlocul verii apar numeroase flori mici de culoare galbenă, ca o umbrelă în vârful plantei, din care cad seminţele. Acestea sunt rotunde, iar atunci când se usucă, se despică în două. Aroma distinctivă a plantei îi este conferită de un număr de uleiuri esenţiale.

SPECII SIMILARE: Mărarul indian, cu frunze asemănătoare celor de ferigă, are un aspect deosebit de atractiv şi poate fi recoltat timp îndelungat.

ZONĂ DE CREŞTERE: Mărarul are nevoie de un loc cald şi însorit, iar frunzele sale fragile trebuie protejate de vânt. Crescut într-un astfel de loc, aroma lui va atinge cota maximă. Această

plantă oarecum pretenţioasă are nevoie de un sol bogat în nutrienţi, care trebuie bine irigat, dar nu peste măsură.

CULTIVARE: Mărarul poate fi însămânţat direct în grădină în aprilie, iar acest proces poate fi repetat la 2-3 săptămâni, pentru a avea la dispoziţie mereu proaspătă această plantă aromatică. Mărarul este deosebit de aromat atunci când înfloreşte. Dacă vreţi să recoltaţi plantele, este recomandabil să le semănaţi pe rânduri. Dacă aveţi intenţia de a le lăsa să ajungă la deplină maturitate, lăsaţi între ele un spaţiu de 20 cm. În caz contrar, rădăcinile întinse ale plantelor se vor împiedica reciproc de la o dezvoltare deplină.

Puteţi cultiva mărarul printre alte legume; de pildă, dacă îl semănaţi printre morcovi şi castraveţi, va fi un mijloc foarte eficient de stârpire a dăunătorilor. Solul trebuie bine arat, pentru a nu se înnămoli. Mărarul este uşor de cultivat, iar în anii următori va creşte la loc.

RECOLTARE: Frunzele pot fi tăiate şi consumate proaspete de-a lungul întregului an. Acestea au o aromă deosebit de puternică dacă sunt culese după o zi însorită. Pot fi puse la uscat sau congelat, dar atunci îşi pierd o parte din gustul lor distinctiv. Seminţele sunt bune de recoltat de îndată ce au căpătat o culoare maronie. Tăiaţi părţile tulpinale terminale cu seminţe şi atârnaţi-le la uscat. Seminţele ajunse la maturitate se vor scutura, astfel că ar fi bine să întindeţi dedesubt o pânză, pentru a le colecta.

EXTRA INFO:

VIN CU MĂRAR PENTRU UN SOMN LINIŞTIT

Fierbeți o ceașcă de vin alb și adăugați o linguriță de semințe uscate. Strecurați vinul și beți-l fierbinte. Puneți-vă funze de mărar grecesc pe ochi, pentru a vă ajuta să adormiți mai repede.

CASTRAVEȚI CU IAURT

Curățați 2 castraveți mici, tăiați-i în bucățele și zdrobiți-i, adăugați 4 căței de usturoi și 4 cutii mici de iaurt natural. Amestecați toate ingredientele într-un bol și garnisiți cu câteva măsline și fire de mărar.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele proaspete conferă o savoare specială peştelui, felurilor pe bază de legume, sosurilor şi salatelor. Cel mai bine este să tăiaţi mărarul mărunt înainte de a-l adăuga în mâncare. Mărarul este foarte des folosit şi pentru aromarea oţetului, a castraveţilor muraţi sau a murăturilor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Seminţele de mărar sunt de un real ajutor împotriva indigestiei şi a flatulenţei. Au un efect calmant şi, de vreme ce sunt un diuretic, pot fi folosite în cazul suferinţelor provocate de pietrele la rinichi. Proaspetele mămici le pot folosi pentru a mări secreţia de lapte.

SCOPURI DECORATIVE:
Mărarul este adesea cultivat în grădini decorative, datorită tulpinilor sale fragile şi a umbelelor de flori galbene deosebit de frumoase. Arată bine mai ales atunci când este plantat în straturi, alături de alte plante perene. Codiţele pot fi folosite şi la buchete.

Angelica archangelica

Angelica

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍳 ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Apiaceae* (familia morcovului)

Origine: Angelica s-a răspândit din nordul Europei până în nordul Asiei. În general, creşte în munţi şi pe pajişti cu sol umed. În grădinile mănăstirilor din vechime, era cultivată drept plantă aromatică şi condiment. Exista credinţa că apără oamenii de ciumă. Denumirile sub care mai este cunoscută la noi sunt „îngerică" sau „iarba celor şapte îngeri".

Caracteristici: Tulpinile principale ale angelicăi pot atinge o înălţime de până la 1,80 m. Ele sunt goale pe dinăuntru şi au frunze lungi, ovale, ascuţite la vârf. Planta înfloreşte vara, iar florile albe şi verzi sunt dispuse în formă de umbelă. În plus, rădăcinile de angelică formează mănunchiuri cărnoase, folosite drept condiment sau leac. Cultivată în grădini, planta trăieşte adesea 3 sau 4 ani.

Zonă de creştere: Se recomandă locurile parţial umbroase şi solurile bogate în humus şi nutrienţi. Într-un astfel de loc, planta se răspândeşte cu repeziciune.

Cultivare: Seminţele pot fi cultivate la interior, primăvara devreme. Divizaţi plantele mici şi plantaţi-le la aproximativ 75 cm-1 m distanţă una de alta. De vreme ce o singură plan-

tă este suficientă pentru grădina de acasă, este mai uşor să cumpăraţi o plantă tânără. Solul trebuie să fie bine hidratat, dar nu extrem de umed. Plantele nu pot suporta uscăciunea. Bine de ştiut! Rădăcinile vor deveni mai bogate dacă le veţi tăia lăstarii în primul an.

RECOLTARE: Cel mai bun moment pentru recoltarea frunzelor este înainte ca planta să înflorească. Puteţi folosi florile proaspete sau uscate, dar frunzele au cea mai puternică aromă după ce au fost uscate. Rădăcinile trebuie scoase prin săpare toamna, bine curăţate şi atârnate la uscat. Mai pot fi uscate şi în cuptor, la temperaturi joase. Imediat ce devin

fărâmicioase, depozitați-le într-o pungă de pânză mai rară, pentru aerisire.

EXTRA INFO:

CEAI DE ANGELICĂ

Turnați ½ l apă fierbinte peste 1 linguriță de frunze uscate și lăsați așa 5 minute. Strecurați ceaiul și beți câte o cană înainte de fiecare masă. Acest ceai are darul să calmeze problemele stomacale, sporind apetitul.

TULPINI DE ANGELICĂ GLASATE

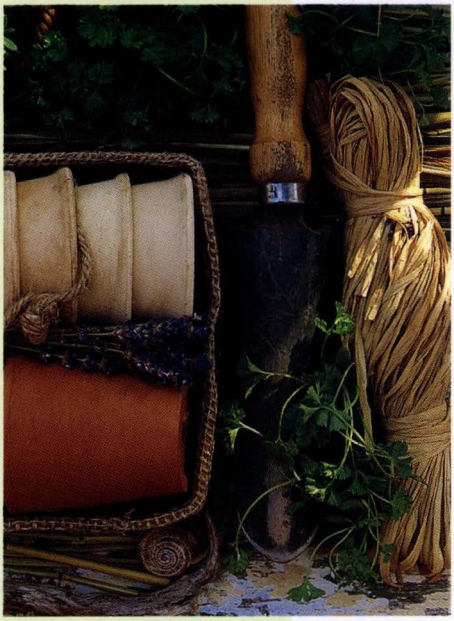
Puneți la opărit în apă fierbinte bucăți de tulpină de angelică tânără, pentru a se decoji mai ușor. Mai lăsați-le iarăși o vreme în apă fierbinte, uscați-le și cântăriți-le. Fierbeți o cantitate egală de zahăr cu o treime cantitate de apă, până se formează un sirop, și turnați-l peste tulpini. A doua zi fierbeți din nou tulpinile în sirop și puțină apă, până ce aceasta se evaporă, iar zahărul se cristalizează. Efortul preparării vă va fi cu siguranță răsplătit de gustul deosebit.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele şi tulpinile mărunţite pot fi folosite la condimentarea salatelor, a sosurilor, a supelor şi a unor deserturi. Aroma sa dulceagă aminteşte de cea a anasonului. Pot fi preparate, de asemenea, şi soté. Tulpinile tinere crude au un gust delicios. Seminţele uscate şi bucăţelele de rădăcină sunt renumite pentru aroma deosebită pe care o conferă băuturilor spirtoase.

EFECTE TERAPEUTICE:
Angelica este bogată în uleiuri esenţiale, alcaloizi amărui, taninuri şi acizi care ajută digestia. Folosită sub formă de ceai sau tinctură, ameliorează problemele stomacale şi răcelile.

SCOPURI DECORATIVE:
Angelica este un arbust foarte frumos, care îşi pierde aroma atunci când creşte în locuri umbroase. Poate fi cultivată de una singură sau împreună cu alte plante, în straturi.



AVERTISMENT IMPORTANT!

Femeile însărcinate trebuie să evite folosirea angelicăi, deoarece poate provoca avort şi poate afecta sistemul nervos.

Anthriscus cerefolium

Asmăţuiul

Tip:
∞

Zonă de creştere:

Utilizare:

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Apiaceae* (familia morcovului)

ORIGINE: Originar, asmăţuiul (antonica sau hasmaţuchi) provine din Asia şi din Caucaz. S-a răspândit către Mediterana şi, de acolo, a fost transportat către nord. În afara frunzelor aromate, care pot fi folosite ca şi condiment, este foarte cunoscut pentru proprietăţile lui de curăţitor al sângelui.

CARACTERISTICI: Această plantă anuală creşte sub formă de arbust, atingând o înălţime de până la 60 cm. Are frunze plate, catifelate şi, dacă nu li se sesizează aroma dulceagă – asemănătoare cu cea a anasonului – pot fi uşor confundate cu frunzele de pătrunjel sau de morcov. Conţine uleiul esenţial izoanetol în concentraţii mari, care ating maximul exact înainte de înflorire. Planta produce flori albe, dispuse sub formă de umbelă, care apar în funcţie de momentul însămânţării şi până vara târziu.

SPECII RECOMANDATE: Puteţi alege fie speciile cu frunze netede, fie pe cele cu frunze ondulate.

SPECII SIMILARE: Asmăţuiul sălbatic (*Anthriscus sylvestris*) nu este bun la gătit. Totuşi, această plantă produce o vopsea naturală, galbenă.

ZONĂ DE CREŞTERE: Asmăţuiul creşte cel mai bine în locurile parţial umbroase, în sol afânat şi umed. O plantă oarecum pretenţioasă, ce are nevoie de o serie de nutrienţi, însă în perioadele de secetă începe să înflorească de timpuriu, ceea ce afectează în mod negativ gustul.

CULTIVARE: Această plantă rezistentă poate fi însămânţată la exterior, cel mai devreme în martie, în rânduri aflate la o distanţă de 10-15 cm unul de altul. Se recomandă însămânţarea unui singur rând o dată la două săptămâni, deoarece asmăţuiul creşte şi înfloreşte foarte repede. Dacă se cultivă în mij-

locul lăptucilor, va ţine la distanţă afidele şi melcii. Dacă lăsaţi câteva dintre flori să ajungă la maturitate, vă puteţi recolta propriile seminţe pentru anul următor. Pe timpul iernii puteţi creşte planta într-un ghiveci pe pervaz, dat fiind că este o importantă sursă de vitamina C. Cu toate acestea, perioada de germinare de două săptămâni este mai lungă decât cea a cresonului.

RECOLTARE: Frunzele au cel mai bun gust atunci când sunt fragede şi proaspete. Recoltarea devine posibilă la câteva săptămâni după însămânţare şi ar trebui să aibă loc înainte de înflorire. Congelată, planta îşi păstrează aroma, însă uscată şi gătită prea mult şi-o va pierde.

EXTRA INFO:

SUPĂ CREMĂ DE ASMĂȚUI

Culegeți 100 g de frunze de asmățui. Păstrați câteva pentru garnisirea supei, iar restul tăiați-le mărunt. Topiți într-o cratiță 40 g de unt și adăugați aproximativ 30 g de făină. Turnați apoi 1 pahar cu lapte și 500 ml supă de pasăre și fierbeți la foc mic, timp de 10 minute. Între timp, amestecați asmățuiul cu jumătate de pahar de smântână proaspătă și turnați-l în supă. Asezonați cu sare, piper și un vârf de cuțit de zahăr. Garnisiți cu crutoane și cu frunzele de asmățui rămase.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Asmăţuiul este un ingredient esenţial pentru supele de primăvară şi pentru supele din plante aromatice. Este folosit în felul clasic „sos verde Frankfurt" şi are, de asemenea, un gust extraordinar adăugat felurilor pe bază de peşte şi ouă, ca şi împreună cu mâncărurile negătite, tomatele şi brânza. Aveţi grijă să-l adăugaţi exact înainte de servire, altfel îşi va pierde aroma.

EFECTE TERAPEUTICE:
Uleiurile esenţiale şi substanţele amărui ajută funcţionarea rinichilor şi digestia. Este ideal pentru curăţarea sângelui şi pentru detoxifierea organismului, primăvara. Asmăţuiul conţine foarte multă vitamina C.

SCOPURI DECORATIVE:
Asmăţuiul de grădină este o plantă tipică de grădină. Pentru că nu este pretenţioasă şi se dezvoltă frumos în ghivece, având o aromă deosebită ca şi condiment, ar trebui inclusă în orice grădină de plante aromatice.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Frunzele netede ale acestei specii pot fi ușor confundate cu cele de cucută, care este otrăvitoare și cu un miros foarte neplăcut (de șoarece). Asmățuiul sălbatic diferă de cel comestibil prin aceea că este ușor otrăvitor și poate cauza o erupție pe piele.

Apium graveolens
Ţelina

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☼

Utilizare:
✕ 🍲

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Apiaceae* (familia morcovului)

ORIGINE: Forma sălbatică a ţelinei de grădină provine din zona Mediteranei, regăsindu-se acum în majoritatea regiunilor de coastă europene. Există o serie de specii diferite, cum ar fi ţelina de rădăcină, ţelina de tulpină şi ţelina de frunze (ţelină chinezească). Ca legumă, conţine foarte multe vitamine, ocupând un loc central în bucătăria grecilor şi a romanilor.

CARACTERISTICI: Spre deosebire de ţelina de tulpină, ţelina de frunze (*Apium graveolens* var. *secalinum*) nu produce rădăcina îngroşată în pământ, ci mai degrabă nişte rădăcini subţiri şi ramificate. Pe tulpinile colţuroase cresc frunze de un verde închis, puternic palmate, care conţin uleiuri esenţiale şi sunt folosite ca plantă aromatică în gastronomie. Deoarece este susceptibilă de îngheţ, se cultivă de obicei anual. Inflorescenţa este albă şi dispusă în formă de umbelă, fiind produsă mai ales de soiurile perene.

SPECII SIMILARE: Ţelina sălbatică, cunoscută şi sub denumirea de ţelină cu nervuri sau ţelină de iarnă (*Apium graveolens* var. *dulce*), şi ţelina de rădăcină (*A. graveolens* var. *rapaceum*) au luat naştere din aceeaşi formă sălbatică. Ambele se cultivă în sol

bogat în humus şi substanţe nutritive, solicitând o irigare atentă.

ZONĂ DE CREŞTERE: Ţelina are nevoie de un sol bogat în nutrienţi, astfel ea nu se usucă repede. Pentru ca aroma ei să atingă nivelul maxim, ţelina are nevoie de foarte mult soare.

CULTIVARE: Ţelina poate fi recoltată foarte devreme, dacă sădiţi seminţele la interior, chiar la începutul primăverii. Răsadurile trebuie separate şi plantate la exterior în luna mai. Distanţa indicată între răsadurile de ţelină de frunze este de

10-15 cm. Pământul trebuie să fie bine afânat şi fără buruieni. Pe timpul verii, planta are nevoie de foarte multă apă. Ţelina de frunze creşte foarte bine în vecinătatea verzei şi a fasolei, deoarece ţine la distanţă omizile.

RECOLTARE: Frunzele pot fi tăiate oricând şi folosite ca plantă aromatică. Ele îşi păstrează aroma chiar şi atunci când sunt congelate sau uscate. Rădăcinile trebuie săpate toamna, imediat ce frunzele de la exterior s-au vestejit. Ţelina de tulpină poate fi recoltată cel mai târziu în august.

EXTRA INFO:

SALATĂ CONDIMENTATĂ DE PLANTE AROMATICE

Pentru 4 porții, veți avea nevoie de aproximativ 50 g de frunze de țelină, câte 100 g de asmățui și măcriș de baltă, câte 1 legătură de arpagic și busuioc, 2 legături de pătrunjel și 1-2 legături de creson. Spălați și uscați toate plantele aromatice, cu excepția cresonului. Tăiați frunzele chiar de la tulpină, tăiați arpagicul mărunt, la fel și cresonul. Pentru prepararea dresingului, tocați mărunt 100 g ceapă roșie, adăugați 2 linguri de oțet din vin și 3 linguri de ulei, iar la urmă asezonați cu sare, piper proaspăt măcinat și un vârf de cuțit de zahăr. Amestecați toate plantele aromatice, adăugați vinegreta și salata este gata.

Utilizare

Gastronomie:
Proaspete sau uscate, frunzele sunt folosite la asezonarea sosurilor, a salatelor, tocăniţelor şi supelor. La fel ca rădăcinile, şi frunzele sunt foarte gustoase în supă. Tulpinile de ţelină pot fi servite cu un sos sau în salată. Rădăcina de ţelină are gust bun atât în stare crudă, cât şi gătită.

Efecte terapeutice:
Frunzele conţin un ulei esenţial care are puternice efecte diuretice şi de curăţire a sângelui. Tulpina şi rădăcina de ţelină ajută împotriva reumatismului.

Rădăcină de ţelină

Avertisment important!
Sucul și ceaiul de țelină au un puternic efect diuretic. Înainte de a consuma țelină, persoanelor cu afecțiuni ale rinichilor li se recomandă să-și consulte medicul.

Armoracia rusticana

Hreanul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍳 ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Brassicaceae* (familia muştarului)

ORIGINE: La origine, hreanul s-a găsit într-o regiune care se întindea din sud-estul Europei până în vestul Asiei. În secolul al XII-lea, s-a răspândit către Europa de Nord şi Centrală. Era foarte popular în perioada aceea, fiind folosit ca preparat împotriva viermilor intestinali.

CARACTERISTICI: Această plantă perenă produce rozete de frunze uşor încreţite, care pot creşte până la 1 m înălţime. Anul următor, spre sfârşitul verii, planta va produce lăstari de până la 1,50 m înălţime, cu flori albe parfumate, grupate în buchețele. Totuşi, cel mai mare interes îl prezintă rădăcinile maronii, groase şi cărnoase, albe pe dinăuntru. Ele conţin o mare cantitate de vitamina C şi un puternic ulei esenţial (glucozida uleiului de muştar), bogat în sulfuri, care-i imprimă hreanului gustul specific, foarte picant. Hreanul mai este cunoscut în popor şi sub denumirile de: usturoi, rădăcină sălbatică şi tormac.

ZONĂ DE CREŞTERE: Hreanul creşte bine atât la soare, cât şi în zonele parţial umbroase. Solul trebuie să fie bogat în nutrienţi şi bine hidratat, astfel încât plantei să i se poată dezvolta rădăcini ramificate. În plus, planta are nevoie de mult spaţiu şi ar trebui cultivată în acelaşi loc timp de câţiva ani.

CULTIVARE: Rădăcinile laterale sau lăstarii care cresc din rădăcina principală ating o lungime de aproximativ 20 cm şi se răspândesc cu mare repeziciune. Puteţi să le tăiaţi din rădăcina principală, la vremea recoltatului, să le cumpăraţi de la piaţă sau să le comandaţi prin poştă. Primăvara sau toamna, plantaţi-le pe o suprafaţă extinsă, în pământ, lăsând între ele un spaţiu de câte 40 cm, şi asiguraţi-vă că partea superioară este acoperită de puţin mai mult de 1 cm de pământ. Înainte să faceţi acest lucru, îndepărtaţi toate rădăcinile laterale şi orice altă proeminenţă, repetând procesul încă o dată vara (pentru ca planta să crească liber) şi apoi acoperiţi-le iarăşi cu pământ. Foarte important este să existe o bună irigare şi un sol bine afânat.

Precauţie! Hreanul se răspândeşte foarte repede, astfel că trebuie împiedicată creşterea excesivă.

RECOLTARE: Rădăcinile pot fi recoltate de-a lungul întregului an, avându-se grijă ca pământul să nu îngheţe. Iarna, puteţi păstra hreanul într-un loc rece, acoperit cu nisip ud. Poate fi folosit proaspăt sau uscat, iar tăiat în bucăţele sau ras se poate chiar congela.

EXTRA INFO:

ACEASTĂ COMPRESĂ FACE SĂ DISPARĂ DURERILE DE CAP.

Amestecați jumătate de linguriță de hrean ras cu 2-3 linguri de apă și înveliți amestecul într-o bucată de pânză. Puneți compresa pe ceafă. Aveți grijă să verificați din când în când să nu vi se înroșească gâtul.

PENTRU O BUNĂ DIGESTIE

Beți un pahar de lapte cald cu puțin hrean proaspăt ras, înainte de culcare.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Rădăcinile proaspăt rase conferă o aromă picantă cărnurilor şi felurilor pe bază de ouă, dar hreanul trebuie folosit cu grijă. Se consumă foarte des cu carne de vită şi cu somon afumat. Bucăţelele de hrean sunt un ingredient de bază la murarea castraveţilor cornişon.

EFECTE TERAPEUTICE:
Hreanul ajută digestia şi are efecte diuretice şi antibiotice. Hreanul ras aplicat ameliorează durerile reumatice, artrita şi ischemia.

SCOPURI DECORATIVE:
Date fiind dimensiunile sale, hreanul nu este potrivit pentru grădinile mici de plante aromatice. Odată ce a crescut, este dificil să te debarasezi de el. În orice caz, dacă doriţi să aveţi hrean proaspăt, îl puteţi cultiva în răsadniţe, fără a necesita vreun efort special.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Hreanul picant poate irita pielea şi membranele mucoase. În urma consumului de hrean, pielea unora se poate înroşi. De asemenea, această plantă poate irita stomacul, intestinele sau rinichii. De aceea, femeile însărcinate şi cele care alăptează ar trebui pe cât posibil să-l evite.

Arnica montana

Arnica

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

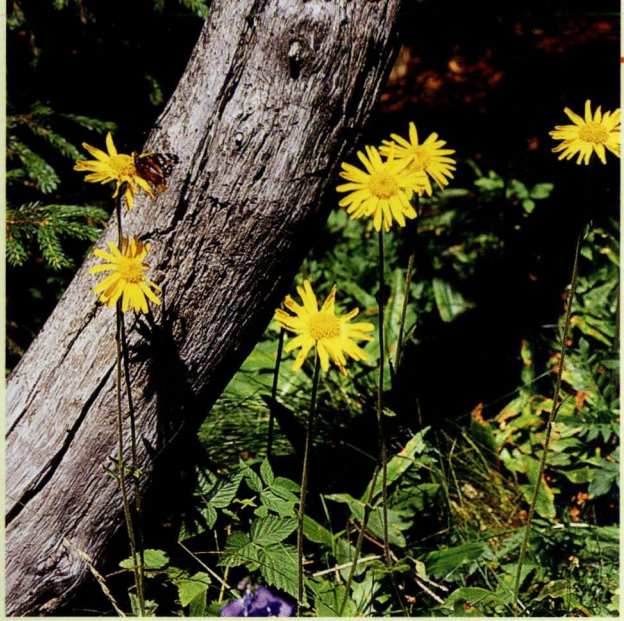
Particularităţi:
!

FAMILIE: *Asteraceae* (familia margaretei)

ORIGINE: Adevărata arnică (cunoscută popular şi sub denumirile podbal de munte, carul pădurilor, cujdă sau carul-zânelor) este originară din munţii Europei, dar poate fi găsită şi în mlaştini sau bălţi. Este cunoscută ca plantă aromatică, de secole. De obicei creşte sălbatică şi numai din când în când a fost cultivată. În Franţa este cunoscută sub numele de „tutun alpin", deoarece frunzele sale, transformate în pudră, au fost folosite adesea la prizat.

CARACTERISTICI: Se prezintă sub forma unui arbust vertical, cu frunze lungi şi aromă răşinoasă, care poate atinge o înălţime de 50 cm. Florile sale, mari şi galbene, apar pe tulpini simple şi au acelaşi miros. În funcţie de vreme, acestea apar din iunie până în august, uneori chiar până la începutul toamnei. Pe lângă uleiurile esenţiale, arnica mai conţine flavonă, alcaloizi şi taninuri.

SPECII SIMILARE: Arnica americană (*Arnica chamissonis*) provine din America de Nord. Conţine aceleaşi substanţe folositoare ca şi speciile înrudite cu ea şi poate fi cultivată în orice sol de grădină.



ZONĂ DE CREȘTERE: Planta preferă locurile însorite, dar se poate dezvolta bine și în cele parțial umbroase. Este nevoie de un sol acid, bogat în nutrienți, pe care mediul natural i-l oferă.

CULTIVARE: La începutul primăverii, arnica poate germina la interior. Semințele trebuie să fie cât mai proaspete cu putință. Aveți grijă să plantați semințele într-un sol bogat în nutrienți și cu un *ph* scăzut. La sfârșitul verii, răsădiți plantele tinere la exterior, acestea urmând să înflorească într-un an. Aveți posibilitatea de înmulțire a plantei și din rizomi. Cum arnica nu se dezvoltă bine decât în sol acid, s-ar putea să fie necesar să presărați pe pământ sol folosit pentru rododendroni și să udați cu apă „moale" de ploaie. *Arnica chamissonis*

nu este foarte pretenţioasă, astfel că adăugarea de compost sau fertilizator primăvara este suficientă. În verile fierbinţi, plantele trebuie să fie irigate, iar pe timpul iernii, acoperite, pentru a fi protejate împotriva îngheţului.

RECOLTARE: Florile trebuie tăiate în zile însorite şi agăţate la umbră, să se usuce. Le puteţi usca şi în cuptor, dar temperatura nu trebuie să fie mai mare de 37°C. Rădăcinile trebuie scoase în septembrie şi lăsate la uscat în aceeaşi manieră.

EXTRA INFO:

ULEI PENTRU MASAJ

Încălziți 4 linguri de ulei de măsline și turnați-l peste 1 lingură de flori de arnică uscate, apoi lăsați într-un loc întunecos, timp de 30 de minute. Amestecați lichidul din când în când și, la final, strecurați-l. Uleiul trebuie păstrat la frigider, într-o sticlă închisă la culoare.

CEAI DE ARNICĂ PENTRU AMIGDALITĂ

Turnați o cană de apă fiartă peste 1-2 linguri de flori proaspete sau uscte, apoi strecurați după 10 minute. Ceaiul acesta se va folosi la gargară de câteva ori pe zi, cu înghițituri mici. De asemenea, poate fi folosit la comprese pentru diverse răni și pentru articulațiile luxate.

UTILIZARE

EFECTE TERAPEUTICE:
Arnica uşurează suferinţele organismului, acţionând împotriva inflamaţiilor şi impulsionând circulaţia sângelui. Unguentul şi compresele cu arnică acţionează împotriva durerilor cauzate de vânătăi, contuzii şi luxaţii. Tinctura face să dispară durerile de cap şi cele reumatismale. Din 1-2 linguri de tinctură şi apă călduţă se obţine o gargară foarte bună împotriva inflamaţiilor.
Precauţie! Pentru că tinctura este otrăvitoare, aveţi grijă să nu o înghiţiţi.

COSMETICĂ:
Tinctura de arnică va curăţa foarte bine tenul îmbâcsit.

SCOPURI DECORATIVE:
Florile gabene arată foarte frumos în grădini sau în ghivece. O imagine deosebită o oferă atunci când sunt cultivate în faţa speciilor de copaci închişi la culoare. Tăiate şi aşezate în vază, vor rezista timp îndelungat.

AVERTISMENT IMPORTANT!
Dacă folosiți arnică fără sfatul unui specialist, acordați mare atenție și folosiți-o numai pentru uz extern. Planta conține o otravă, care, în supradoză, poate cauza probleme de inimă.

Artemisia abrotanum

Pelinul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🧴 🍷 ❀

Features:
!

FAMILIE: *Asteraceae* (familia margaretei)

ORIGINE: Călugării au adus pelinul (numit şi lemnul-Domnului) din Asia de Vest în Europa, în urmă cu aproape 1000 de ani. Datorită proprietăţilor sale terapeutice, a fost cultivat la mănăstriri şi în grădini particulare, vreme de secole. A fost considerat ca având puteri magice deosebite, protejându-i pe oameni de ciumă şi ajutând la creşterea podoabei capilare.

CARACTERISTICI: Subarbuştii aromatici produc frunze penate, de un verde-oliv închis, care împrăştie un parfum foarte plăcut, ca de lămâie. Cresc până la 0,60-1 m înălţime şi înfloresc până toamna, inflorescenţa fiind de culoare albă. Uleiurile esenţiale, alcaloizii şi taninurile conferă plantei un gust amărui.

SPECII SIMILARE: Pelinul este înrudit cu pelinul alb (*Artemisia absinthium*). Ceaiul din frunze de pelin alb este foarte bun împotriva indigestiei, a problemelor intestinale şi a durerilor menstruale. Mai ajută, de asemenea, în caz de gripă şi răceală. Speciile *Artemisia arborescens* şi *Artemisia absinthium* produc frunze argintii şi nu sunt greu de cultivat în grădinile de arbuşti. Pelinul negru (*Artemisia vulgaris*) are aceleaşi caracteristici. Frunzele uscate sunt un ingredient important în medicina chineză.

ZONĂ DE CREȘTERE: Cel mai înalt grad al aromei este atins numai dacă planta creşte într-un loc însorit şi cald. Ideal este solul bine desecat, nisipos, tratat cu var.

CULTIVARE: Pelinul nu creşte din seminţe, astfel că va fi necesar să achiziţionaţi plante mici de la pepinieră, primăvara sau vara. De asemenea, vă puteţi întreba vecinii sau rudele dacă nu au vreun arbust de pelin, din care să tăiaţi lăstari. Dacă tăiaţi rizomii în mod regulat, planta îşi va păstra aspectul frumos de arbust şi nu va creşte foarte înaltă. Tulpinile lemnoase pot fi tăiate cu uşurinţă primăvara. Protejarea plantelor este necesară doar în timpul iernilor foarte friguroase.

RECOLTARE: Vârfurile micuţe ale lăstarilor pot fi tăiate de-a lungul verii. Pentru uscare, tăiaţi tulpinile în întregime, la sfârşitul verii.

EXTRA INFO:

ÎMPOTRIVA MOLIILOR

Aroma intensă a pelinului ține la distanță dăunătorii. Lăsați câteva tulpini uscate în dulapul cu haine și veți putea spune adio moliilor. Frunzele parfumate presărate peste straturile de legume vor acționa împotriva omizilor. Chiar și unele păsări au aflat despre efectele binefăcătoare ale pelinului, folosind aceste tulpini la construcția cuiburilor.

CEAI DE PELIN

Turnați o cană de apă fiartă penste 1-2 linguri de pelin și lăsați timp de 10 minute. Beți ceaiul după masă, neîndulcit. Dacă este prea amar, folosiți doar jumătate din cantitatea de pelin și adăugați frunze de mentă.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Pelinul poate fi folosit ca şi condiment pentru sosuri, salate şi carne pe grătar, dar în cantităţi foarte mici, pentru că este extrem de aromat.

EFECTE TERAPEUTICE:
Această plantă aromatică sporeşte pofta de mâncare şi acţionează împotriva problemelor stomacale şi intestinale. Uleiurile sale esenţiale au proprietăţi dezinfectante, de aceea pelinul şi pelinul alb au fost folosite împotriva viermilor intestinali. Ceaiul are efect calmant în timpul menstruaţiei.

COSMETICĂ:
Uleiurile esenţiale reprezintă ingrediente importante la fabricarea parfumurilor. Rămurelele sale pot fi folosite şi în diferite amestecuri. Dacă tenul dumneavoastră este gras, adăugaţi câteva rămurele în apa de baie.

SCOPURI DECORATIVE:
Această plantă de culoare gri-oliv arată minunat şi nu numai ca parte componentă a unui strat de flori. Lăstarii ei pot fi folosiţi la crearea buchetelor de flori sau a celor aromatice.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Dacă folosiți pelin o lungă perioadă de timp, substanțele sale vă pot afecta sistemul nervos. Pentru că pelinul și pelinul alb intensifică sângerările, femeile însărcinate nu trebuie să le folosească.

Artemisia dracunculus

Tarhonul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☼

Utilizare:
✕ 🍴

FAMILIE: *Asteraceae* (familia margaretei)

ORIGINE: Locul său de baştină a fost în stepele Rusiei şi în Mongolia, dar, de-a lungul anilor, s-a răspândit către Mediterana. În ţările vorbitoare de limbă germană, este cunoscut sub denumirea „Schlangenkraut" (iarba-şarpelui), în timp ce francezii o numesc „herbe de dragon" (iarba-dragonului), datorită faptului că se credea că are puterea de a vindeca muşcăturile de şarpe.

CARACTERISTICI: Această plantă cu aspect de arbust are tulpini zvelte, pe care cresc frunze lungi şi subţiri. Există doi predecesori ai săi: unul este robust, tarhonul amărui rusesc, care creşte până la 1,50 m înălţime, iar celălalt este tarhonul aromat franţuzesc, care are un gust dulceag, amintind de seminţele de anason, şi care creşte până la 20-30 cm înălţime. Spre deosebire de tarhonul rusesc, tarhonul franţuzesc nu înfloreşte în regiunile nordice, dar atunci când acest proces are loc, orice tip de tarhon produce flori mici, galben-verzui, grupate în panicule, de vara şi până toamna. Cel mai popular este tarhonul franţuzesc, deoarece conţine multe uleiuri esenţiale, taninuri şi alcaloizi amărui.

ZONĂ DE CREŞTERE: Planta creşte frumos în locurile însorite şi calde, dar la fel de bine se dezvoltă şi în cele parţial umbroase. Fiind o plantă oarecum pretenţioasă, necesită un sol bogat în humus şi nutrienţi, având nevoie şi de multă apă. Totuşi, ea nu poate tolera un mediu extrem de umed.

CULTIVARE: Tarhonul franţuzesc se poate înmulţi numai prin divizarea rădăcinilor. Cum una sau două plante sunt suficiente pentru uzul domestic, se recomandă să vă procuraţi plante tinere de la pepinieră şi să le răsădiţi la 25-40 cm distanţă una de alta. Tarhonul are nevoie de mult spaţiu şi creşte foarte bine în vecinătatea leuşteanului. În verile secetoase trebuie bine irigat, iar toamna poate fi tăiat. În 3-4 ani, tarhonul ajunge la maturitate, astfel că trebuie răsădite noi

plante. Tarhonul franţuzesc este susceptibil de îngheţ şi trebuie acoperit pe timpul iernii, în timp ce acela rusesc supravieţuieşte fără probleme la temperaturi joase. Vara, tarhonul rusesc poate fi însămânţat direct la exterior, iar mai târziu, rărit.

RECOLTARE: Vârfurile tinere ale lăstarilor şi frunzele pot fi recoltate de-a lungul verii. Trebuie consumate proaspete, deoarece, după uscare, mare parte din aroma lor se pierde. Totuşi, tarhonul congelat îşi păstrează aroma.

EXTRA INFO:

SOS BÉARNAISE

Tăiați mărunt 2 șalote (ceapă franțuzească) și rupeți frunzele de la o legătură de tarhon. Puneți-le la un loc cu jumătate de pahar de vin alb într-o cratiță și fierbeți până ce mai rămân cam 3 linguri. Strecurați amestecul și puneți-l într-o altă crăticioară, care a fost plasată într-o baie de abur fierbinte. Adăugați 3 gălbenușuri de ou și omogenizați. Apoi, 150 g de unt, tăiat în bucățele. La sfârșit, asezonați cu sare și piper. Baia de abur nu trebuie lăsată să fiarbă, altfel, sosul se va coagula.

OȚET DE TARHON

Puneți o crenguță de tarhon într-o sticlă cu oțet alb din vin și lăsați-o 2-3 săptămâni. Adăugați, dacă doriți, lămâie sau mărar.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
La gătit, cel mai adesea folosit este tarhonul aromat franţuzesc. Aroma lui este foarte intensă, de aceea trebuie folosit cu moderaţie. Se adaugă de obicei salatelor, supelor şi sosurilor sau ca şi condiment la carnea de pasăre şi la peşte. Poate fi utilizat şi la prepararea uleiurilor şi a oţetului din plante aromatice sau pentru a da un plus de savoare muştarului; de asemenea, la murarea castraveţilor cornişon. Este foarte bun şi la mâncărurile de fasole boabe.

EFECTE TERAPEUTICE:
Tarhonul este foarte cunoscut ca stimulator al digestiei, având totodată şi efecte diuretice. În trecut, era folosit ca remediu împotriva viermilor intestinali.

Barbarea vulgaris
Cresonul de iarnă

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☀

Utilizare:
✕ ♞ ❀

FAMILIE: *Brassicaceae* (familia muştarului)

ORIGINE: Cresonul de iarnă (cunoscut la noi şi sub denumirile bărbişoară, frunza-voinicului, crudeţie sau crusăţea) provine la origine din Europa. De aici s-a răspândit însă pe arii foarte largi, iar acum creşte începând din Turcia, traversând Caucazul şi până în China, precum şi în Africa de Sud, America de Nord şi Australia. Planta îi este închinată Sfintei Barbara, patroana oamenilor care trăiesc la munte, a lucrătorilor din carierele de piatră şi a fulgerului.

CARACTERISTICI: Ca toate plantele bienale, cresonul de iarnă produce în primul an frunze, iar în următoarea primăvară produce flori galbene. Creşte înalt de până la 30-65 cm. Frunzele conţin o însemnată cantitate de vitamina C şi au un gust iute, asemănător măcrişului de baltă sau rucolei.

SPECII RECOMANDATE: Specia numită „Variegata" se pretează cel mai bine la locurile parţial umbroase din grădini. Florile sale frumoase sunt de culoare galbenă, ea multiplicându-se prin propriile seminţe.

ZONĂ DE CREŞTERE: Cresonul de iarnă creşte cel mai bine în locurile parţial umbroase, în sol umed şi bine afânat.

CULTIVARE: Poate fi însămânţat primăvara şi toamna. Odată însămânţat, se multiplică prin propriile seminţe.

RECOLTARE: Frunzele proaspete pot fi recoltate până iarna, iar conţinutul său de vitamine oferă energie în anotimpul rece.

EXTRA INFO:

SALATĂ DE PLANTE AROMATICE BOGATĂ ÎN VITAMINE

Spălați și uscați o căpățână de lăptucă, una de salată cu frunze lungi (romană), o legătură de creson de iarnă, câte o legătură de măcriș de baltă, arpagic, pătrunjel, busuioc, mentă și creson de grădină. Tăiați mărunt arpagicul, pătrunjelul și cresonul și rupeți de pe tulpini frunzele de busuioc și mentă. Tăiați portocale în jumătăți. Frecați salata cu câțiva căței de usturoi tăiați mărunt, adăugați plantele aromatice și amestecați bine. Pentru prepararea dresingului, amestecați 2 linguri de ulei de măsline, 2 linguri de oțet din vin, 1 lingură suc de lămâie, 2 căței de usturoi zdrobiți, 1 lingură de zahăr brun și 1 lingură de muștar cu tarhon.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Datorită conţinutului ridicat de vitamine, cresonul de iarnă ar trebui să vă stea întotdeauna la dispoziţie, mai ales în anotimpul rece. Acesta conferă peştelui un gust iute, condimentat. Oamenii care ştiu ce este bine pentru sănătatea lor au grijă de aportul propriu de vitamine în avans, iar acest lucru este posibil, dat fiind că unele plante pot fi recoltate şi pe timp de iarnă sau chiar rămân verzi sub stratul de zăpadă. Alături de cresonul de iarnă, alte asemenea plante sunt: lingurica, pătrunjelul, anasonul, salata-minerului (graşiţă de iarnă) şi măcrişul. Dacă le acoperiţi cu ramuri de molid, vor fi protejate pe timpul iernii.

EFECTE TERAPEUTICE:
Cresonul de iarnă sporeşte pofta de mâncare, curăţă sângele şi are efecte diuretice. Frunzele pot fi folosite şi pentru comprese.

SCOPURI DECORATIVE:
Florile galbene au un aspect deosebit de frumos în grădinile de vară cu plante aromatice şi atrag albinele. Cresonul de iarnă arată cel mai frumos atunci când este cultivat în partea din faţă a straturilor de plante şi în straturi de dimensiuni mici.

Borago officinalis
Limba-mielului

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☼

Utilizare:
✕ 🍹 ❀

FAMILIE: *Boraginaceae* (familia limbii-mielului)

ORIGINE: Limba-mielului s-a răspândit de-a lungul întregii zone mediteraneană, după ce arabii au început s-o cultive în Spania. Din Spania, s-a extins în nordul Europei, unde era cunoscută drept plantă tămăduitoare şi plantă aromatică folosită în bucătărie.

CARACTERISTICI: Această plantă anuală cu aspect de arbust, cu tulpini puternice şi spini, poate creşte până la 75 cm lungime. Frunzele lungi şi ovale sunt şi ele acoperite cu ţepişori şi au o puternică aromă de castravete. Florile albastru-deschis, în formă de stea, înfloresc toată vara. Ele pot fi consumate, la fel ca şi frunzele, şi conţin numeroase vitamine, minerale şi taninuri, precum şi uleiuri esenţiale.

SPECII RECOMANDATE: Specia „Alba" are flori albe, în timp ce „Variegata" – flori albastre. Aceasta din urmă are frunze decorative, de culoare alburiu-gălbuie, cu picăţele.

ZONĂ DE CREŞTERE: Limba-mielului poate creşte în locuri însorite şi parţial umbroase. Solul bogat în nutrienţi şi calciu este foarte important. El trebuie să fie şi foarte afânat, din cauza rădăcinilor lungi ale plantei.

CULTIVARE: Spre sfârşitul primăverii, planta poate fi însămânţată direct în straturi. Însămânţaţi mai multe seminţe mari, acoperiţi cu pământ şi folosiţi doar plantele tinere puternice. Deoarece limba-mielului produce foarte repede plăntuţe mici, este foarte importantă spaţierea dintre ele. Planta se vestejeşte repede şi de aceea are nevoie de foarte multă apă. În afară de aceasta, nu necesită o îngrijire specială. Dacă lăsaţi câteva plante să ajungă la maturitate, se poate multiplica singură cu uşurinţă.

RECOLTARE: Frunzele tinere, fragede pot fi recoltate de-a lungul verii. Acestea trebuie consumate proaspete, nu gătite. Pot fi congelate, dar atunci când sunt uscate, îşi pierd mare parte din aromă. Florile drăguţe, albastre pot fi folosite şi proaspete. Le puteţi usca şi depozita în sticle închise, pentru a le folosi pe timpul iernii.

EXTRA INFO:

DRESING PENTRU SALATĂ

Spălați 3 frunze proaspete de limba-mielului, puțin tarhon și o legătură de mărar. Mărunțiți totul și adăugați niște pulpă de la o lămâie. Curățați și tăiați mărunt 1 ceapă mică. Amestecați jumătate de cană de lapte bătut cu 2 linguri de smântână și adăugați plantele aromatice și ceapa. Asezonați cu sare, piper și nucșoară. Dresingul poate fi folosit la salată de castraveți sau de cartofi sau, și mai bine, pentru a da savoare legumelor crude.

MASCĂ PENTRU TEN USCAT

Turnați jumătate de cană de apă fiartă peste 1 lingură de frunze de limba-mielului și așteptați să se răcească puțin. Strecurați apoi ceaiul printr-un filtru de hârtie și amestecați-l cu 1 gălbenuș de ou, 1 lingură de ulei de migdale și 7 porții de drojdie proaspătă. Masca poate fi folosită pe față, mâini și decolteu. Lăsați să acționeze timp de 15 minute.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele mărunţite de limba-mielului sunt folosite la asezonarea brânzei cottage, a supelor, a peştelui şi a felurilor pe bază de ouă, fiind totodată un ingredient de bază în prepararea sosului verde Frankfurt. Au un gust deosebit de bun în salatele de castraveţi. Sunt consumate proaspete şi se adaugă mâncărurilor chiar înainte de a fi servite. Florile, care pot fi şi ele consumate, sunt utilizate la garnisirea unor feluri de mâncare şi a băuturilor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Ceaiul de limba-mielului curăţă sângele, având şi efecte diuretice. Sucul ameliorează simptomele de tuse şi bronşitele şi este considerat benefic pentru reumatism, inimă şi boli de rinichi. În trecut, se considera că limba-mielului are darul de a ridica moralul oamenilor. De aceea, este cunoscută şi sub numele de „planta bunei dispoziţii".

COSMETICĂ:
Compuşii din limba-mielului impulsionează circulaţia periferică a sângelui.

SCOPURI DECORATIVE:
Datorită formei sale interesante şi a florilor albăstrii, limba-mielului este o plantă foarte decorativă. Creşte frumos atât în ghivece, cât şi în grădinile de flori. Având mult nectar, florile sale atrag albinele.

Calendula officinalis

Gălbeneaua

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🧴 🍷 ❀

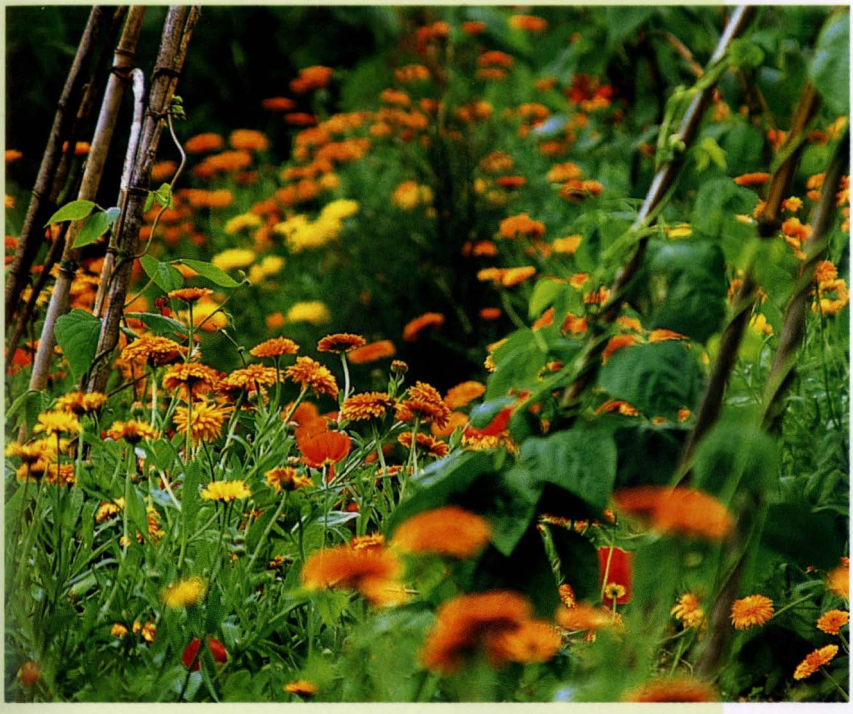
Familie: *Asteraceae* (familia muştarului)

Origine: Gălbenelele sunt originare din sudul Europei şi Asia. În Europa Centrală, gălbeneaua (filimica) a fost o prezenţă constantă în grădinile de la ţară, de-a lungul secolelor, datorită utilizării sale în tratarea rănilor.

Caracteristici: Această plantă anuală are tulpinile şi frunzele acoperite cu peri moi. Înfloreşte de-a lungul întregii veri; florile acoperă o paletă întreagă de nuanţe, de la galben-deschis la portocaliu-închis. În ultima vreme au fost dezvoltate şi anumite specii noi, cum ar fi gălbenelele-cafenii, cu inflorescenţa foarte amplă. Gălbenelele conţin multe uleiuri esenţiale, alcaloizi, saponină şi pigmenţi.

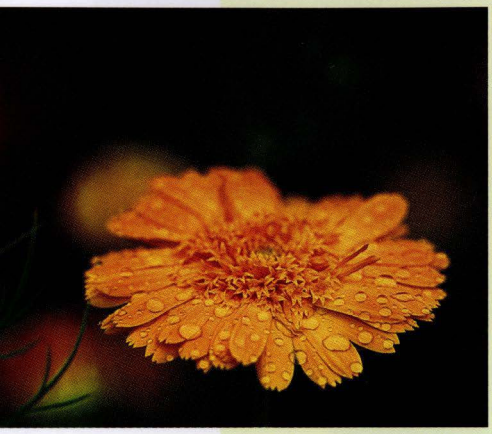
Specii recomandate: Soiurile „Gitana" sunt potrivite spre a fi cultivate în straturi şi în răsadniţe, pe balcon, datorită înălţimii lor modeste. Florile speciei „Kablouna" sunt bătute, iar planta creşte până la aproximativ 50 cm înălţime. Specia încrucişată „Pacific" este interesantă datorită frumuseţii florilor, foarte potrivite pentru a fi culese.

Zonă de creştere: Gălbenelele pot fi crescute în orice grădină, la soare sau parţial la umbră.



CULTIVARE: Semințele ar trebui plantate direct în straturi în martie, la 20-30 cm distanță unele de altele. Dacă clima este temperată, acest lucru este posibil și toamna. În următorii ani, planta se multiplică de la sine. Dacă vreți să evitați acest lucru, tăiați-le porțiunile din vârf în mod regulat. Astfel, planta înflorește din ce în ce mai mult, iar perioada de înflorire se extinde. Aveți grijă să nu fie prea deasă cultura, căci, în caz contrar, plantele pot fi atacate de fungi sau afide.

RECOLTARE: Florile pot fi culese începând din vară şi până toamna. Cel mai bine este să le recoltaţi după o zi însorită. Pot fi folosite proaspete sau uscate. Pentru a le usca, aşezaţi-le cu atenţie una lângă alta, pe hârtie. Frunzele tinere, fragede pot fi utilizate şi ele la prepararea ceaiului.



EXTRA INFO:

CREMĂ DE MÂINI CU GĂLBENELE

Fierbeți o mână de flori uscate în jumătate de cană de ulei de măsline și lăsați să se depună timp de 20 de minute. Strecurați amestecul printr-un filtru, presând florile. Adăugați 3 picături de ulei de melisă (roiniță) și 15 g ceară de albine și amestecați bine. Îmbuteliați crema în sticluțe. Folosiți de câteva ori pe zi; mâinile dumneavoastră, și în special pielițele, vor deveni foarte moi.

ULEI CU GĂLBENELE

Puneți flori uscate într-o sticlă închisă la culoare și umpleți cu ulei de măsline sau cu ulei de floarea-soarelui. Poate fi păstrat timp îndelungat, la loc întunecos și rece.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Florile pot fi folosite pentru a garnisi salate şi supe, conferind o aromă picantă. Puteţi încerca să le adăugaţi omletelor sau orezului. În trecut, aceste flori serveau la colorarea untului, a brânzei, a supelor şi a felurilor de mâncare având la bază orezul.

EFECTE TERAPEUTICE:
Compresele cu gălbenele pot fi folosite în cazul rănilor, al arsurilor obişnuite şi al celor provocate de soare. Ceaiul din flori şi frunze de gălbenele ameliorează durerile de stomac şi problemele intestinale. Poate fi utilizat şi sub formă de gargară, împotriva iritaţiilor din gură şi faringe. Ajută, de asemenea, împotriva durerilor menstruale. Recent, din gălbenele a fost produs un solvent biologic care nu afectează sănătatea.

COSMETICĂ:
Compresele cu gălbenele catifelează pielea aspră şi umflată. În trecut, femeile îşi vopseau părul cu gălbenele.

SCOPURI DECORATIVE:
Gălbeneaua este o plantă foarte des întâlnită în grădini, datorită florilor sale atât de frumoase. Umple foarte rapid spaţiile goale, răspândindu-se foarte mult, şi poate fi cultivată chiar şi în grădinile de legume. În vază, florile rămân proaspete timp de aproape două săptămâni.

Carum carvi

Chimenul

Tip:
⊙ – ∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Features:
!

Familie: *Apiaceae* (familia margaretei)

Origine: Chimenul provine din Europa mediteraneană, iar apoi s-a răspândit spre Asia Centrală. De obicei, creşte în locurile umede. A fost folosit încă de pe vremea romanilor, fiind considerat un condiment valoros. În Evul Mediu, oamenii purtau adeseori săculeţi cu seminţe de chimen în jurul gâtului, existând credinţa că acestea îi apărau de vrăjitoare.

Caracteristici: Această plantă bienală produce rozete de frunze în primul an, din care se dezvoltă o tulpină cu flori de-abia în al doilea an. Poate creşte până la 90 cm înălţime. Seminţele duble se scutură din umbelele mari de flori albe. Când seminţele ajung la maturitate, se divizează în două seminţe separate. Conţin taninuri, uleiuri esenţiale şi uleiuri nutritive.

Specii recomandabile: Alături de chimenul bienal, mai există un tip care poate fi însămânţat primăvara şi recoltat la sfârşitul verii aceluiaşi an.

Specii similare: Chica-voinicului (*Nigella damascena*), o rudă a chimenului negru din familia *Ranunculaceae*, este cunoscută în general ca o floare de vară. Seminţele sale, întregi sau măcinate, au aroma intensă a vinariţei.

ZONĂ DE CREȘTERE: Chimenul are nevoie de un loc cald și însorit. Deoarece rădăcinile sale sunt foarte ramificate, este necesar un sol profund și bine hidratat. Cu toate acestea, nu tolerează irigarea excesivă.

CULTIVARE: Trebuie însămânțat la 30 cm distanță unul de altul, în aprilie. Lăstarii nu trebuie acoperiți cu pământ. Solul trebuie să fie bine afânat și hidratat. În iernile friguroase, acoperiți plantele cu vreascuri.

RECOLTARE: În primul an, frunzele tinere pot fi folosite la aromarea supelor și a salatelor. Seminţele se recoltează în anul următor, exact înainte de a ajunge la maturitate. Imediat ce vârfurile plantei devin maronii, tăiați-le și atârnați-le într-un loc uscat și umbros.

EXTRA INFO:

KAMMIN

Zdrobiți într-un mojar 55 g semințe de chimen și vărsați conținutul într-o sticlă de coniac. Lăsați la macerat 10 zile și apoi strecurați. Un păhărel de kammin după o masă copioasă poate face minuni.

CARTOFI CU CHIMEN

Cartofii vor avea un gust foarte bun dacă adăugați sare și chimen în apa în care fierb. Ca o alternativă, pot fi serviți cu brânză cottage amestecată cu plante aromatice, după ce au fost presărați cu chimen și copți pe hârtie alimentară.

VARZĂ PICANTĂ

Adăugați 4-6 linguri de ulei și 1-2 linguri oțet de fructe peste ½ kg varză tăiată. Amestecați bine și asezonați cu sare, piper, 1 lingură chimen și usturoi zdrobit.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Chimenul cel picant se pretează mai ales felurilor de mâncare gătite, făcându-le mai uşor digestibile. După un păhărel de coniac fermentat cu chimen, mâncarea nu rămâne foarte mult timp în stomac. Seminţele de chimen sunt utilizate la fripturi, tocăniţe, varză, varză călită, cartofi, supe şi salate. Pâinea peste care s-a presărat chimen înainte de coacere capătă un gust deosebit de gustos.

EFECTE TERAPEUTICE:
Chimenul calmează durerile stomacale şi sporeşte pofta de mâncare. Ajută împotriva crampelor stomacale şi a flatulenţei. Pentru a prepara un ceai calmant, adăugaţi 1 lingură de seminţe de chimen într-o cană de apă fiartă.

SCOPURI DECORATIVE:
Dacă planta este cultivată într-un pat de plante, produce arbuşti rezistenţi şi garantează o recoltă bogată de seminţe de chimen. În plus, este o plantă decorativă datorită inflorescenţei, dispusă sub forma a numeroase umbele de culoare roşie.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Dacă planta este folosită în mod regulat, uleiurile sale esențiale pot provoca deranjamente stomacale și intestinale. De aceea, doza maximă de chimen recomandată pentru 1 zi este de aproximativ 5 g sau 3-6 păcături de ulei de chimen la fiecare fel de mâncare.

Cochlearia officinalis
Lingurica

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Familie: *Brassicaceae* (familia muştarului)

Origine: Lingurica provine din nordul Europei, unde creşte în special în regiunile de coastă, care au un sol hidratat şi bogat în săruri. Planta conţine foarte multe vitamine, este murată în saramură, iar marinarii o foloseau în lungile lor călătorii, ca protecţie împotriva scorbutului.

Caracteristici: Lingurica este un arbust care produce rozete de frunze, crescând cel mai adesea ca plantă bienală. Înălţimea la care ajunge este de aproximativ 30 cm, iar frunzele sale sunt lungi, în formă de lingură, rămânând verzi chiar şi pe timp de îngheţ. Vara, planta produce flori albe cu parfum de miere, grupate în umbele bogate. Gustul frunzelor aminteşte de cel al pătrunjelului, fapt pentru care este numit şi „pătrunjelul-dragostei". Are în compoziţie foarte multă vitamina C, minerale, taninuri şi alcaloizi, precum şi glucozida muştarului şi o sulfură conţinând ulei esenţial.

Zonă de creştere: Lingurica poate fi cultivată în orice sol cu grad potrivit de umiditate, la soare sau în locuri parţial însorite. Cel mai bine creşte în locurile umede şi răcoroase pe timpul verii. Planta nu tolerează soarele puternic de la miezul zilei.

CULTIVARE: Puteţi însămânţa planta primăvara sau la sfârşitul verii, fie plantând seminţele la interior, fie direct la exterior. Cel mai bine este să plantaţi seminţele pe rânduri, iar mai târziu să le rarefiaţi, la o distanţă de 10 cm una de alta. Este foarte important să udaţi plantele tinere în mod regulat şi să păstraţi pământul curat şi afânat. Odată ce planta a fost însămânţată, se va multiplica de la sine în anul următor. Dacă pe timp de iarnă o acoperiţi cu crengi de molid, puteţi recolta frunze verzi pe tot parcursul acestui anotimp.

RECOLTARE: Frunzele pot fi recoltate tot anul. De preferință să fie folosite proaspete, pentru că astfel puteți beneficia și de sucul nutritiv din tulpină și frunze.

EXTRA INFO:

SALATĂ DE PLANTE AROMATICE SĂLBATICE

Spălați și tăiați mărunt o legătură mică de iarbă grasă, câte 50 g de lingurică, măcriș și păpădie, 4 roșii și 2 cepe. Pentru dressing, puneți laolaltă 2 cutii mici de iaurt degresat, jumătate de pahar de oțet de fructe, 2 linguri de muștar, 2-3 linguri ketchup, 2-3 linguri peltea de gutui și 1 lingură pudră de curry. Amestecați până când se omogenizează. Asezonați cu suc de lămâie, sare, piper, zahăr și piper cayenne.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele proaspete, care conţin numeroase vitamine, pot fi adăugate la salate. Dau o savoare deosebită cartofilor şi brânzei cottage şi se pot presăra pe pâine. Dacă nu vă place gustul pronunţat al frunzelor sau al sucului, amestecaţi cu alte verdeţuri.

EFECTE TERAPEUTICE:
Lingurica acţionează împotriva germenilor patogeni şi întăreşte metabolismul. Ajută la buna funcţionare a bilei şi a ficatului şi are şi oarecare efecte secretoare. Datorită proprietăţilor sale de curăţător al organismului, poate fi folosit sub formă de cură primăvara, pentru detoxifierea sângelui. Consumat cu regularitate, ameliorează durerile provocate de reumatism.

SCOPURI DECORATIVE:
Forma frumoasă a frunzelor şi mirosul dulceag al florilor fac ca această plantă să fie considerată decorativă în afara grădinilor de legume. De asemenea, plantele pot fi cultivate în ghivece, pe balcon. În plus, florile sale, care sunt pline de nectar, atrag albinele şi fluturii. Arată foarte frumos şi în vază.

Coriandrum sativum

Coriandrul

Tip
∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Familie: *Apiaceae* (familia morcovului)

Origine: Această plantă provine la origine din Orientul Mijlociu, dar s-a răspândit din Mediterana până în Europa Centrală. În Evul Mediu, era folosită împotriva puricilor şi a păduchilor.

Caracteristici: Această plantă anuală produce tulpini rămuroase, care ating o înălţime de 75 cm. Frunzele de la bază sunt late şi trilobate, în vreme ce frunzele superioare, mai tinere, sunt fin divizate. Frunzele au un miros foarte puternic, un pic asemănător cu cel al ploşniţelor, astfel că poate fi oarecum problematic la gătit. Variantele de nume sub care se regăseşte – „planta-ploşniţelor" sau „mărarul-ploşniţelor" – derivă de la mirosul său. Vara, planta produce umbele de flori albe sau roşii. Din flori cresc seminţe iuţi.

Specii recomandabile: Micile seminţe de coriandru au o aromă picantă şi conţin numeroase uleiuri esenţiale. Coriandrul pentru frunze este folosit întocmai ca pătrunjelul. Frunzele proaspete au un rol esenţial în curry-ul indian, precum şi în bucătăria mexicană, arabă şi chineză.

ZONĂ DE CREȘTERE: Coriandul creşte bine în locurile calde şi însorite. Solul trebuie să fie afânat şi bogat în calciu.

CULTIVARE: Seminţele pot fi plantate din aprilie până în mai, la aproximativ 1,25 cm adâncime şi la 30 cm distanţă una de alta. Pentru a vă scuti de efortul de a rări plantele crescute prea des, cultivaţi pe rânduri, la distanţă de 15 cm unul de celălalt. Se recomandă însămânţarea repetată, pentru a avea plante proaspete tot timpul. Aveţi grijă ca solul să rămână afânat şi săpaţi din când în când. În afară de aceasta, planta nu necesită o îngrijire specială.

RECOLTARE: Seminţele trebuie recoltate înainte să se scuture, adică atunci când devin maronii. Tăiaţi partea cu seminţele şi atârnaţi-o la uscat. Seminţele uscate pot fi păstrate în punguţe închise. Zdrobiţi seminţele înainte de a le folosi la gătit, pentru ca aroma lor să se păstreze proaspătă.

EXTRA INFO:

AFELIA – TOCANĂ DE PORC CIPRIOTĂ

Amestecați într-un bol 4 linguri de semințe întregi, 1 lingură de zahăr, 1 lingură de sare și 1 lingură de piper. Presărați amestecul peste 500 g cotlet de porc și lăsați la marinat timp de 3 ore. Puneți la încins într-o tigaie 3 linguri de ulei de măsline și prăjiți carnea, până ce devine ușor maronie. Încingeți între timp cuptorul la 220°C și puneți carnea într-o cratiță. Înăbușiți în uleiul rămas 2 cepe tăiate mărunt, adăugați 300 ml vin roșu, sare și piper negru și lăsați să fiarbă câteva minute. Turnați conținutul peste carne și lăsați la cuptor timp de 1 oră. Când este gata, garnisiți carnea cu frunze de coriandru.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Coriandrul este folosit la felurile pe bază de varză proaspătă şi murată sau la salate, iar ca şi condiment se adaugă supelor, cărnurilor şi peştelui. Condimentul este un ingredient clasic pentru turta dulce, iar în India este un ingredient important în pudra de curry. Seminţele sunt folosite la tocane şi la fabricarea lichiorurilor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Problemele stomacale şi intestinale uşoare, cum ar fi flatulenţa, pot fi tratate foarte eficient cu ajutorul coriandrului. Pentru prepararea ceaiului, puneţi 1-2 linguri de seminţe într-o cană cu apă fierbinte şi lăsaţi 10 minute. Din coriandrul amestecat cu chimen şi nucşoară se prepară un alt tip de ceai foarte gustos.

SCOPURI DECORATIVE:
Florile atât de frumoase arată bine în straturi, cât şi în buchete. Totuşi, nu tuturor le place aroma acestei plante.

Crocus sativus

Şofranul

Tip
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🧴 ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Iridaceae* (familia irisului)

Origine: Şofranul a fost întotdeauna cel mai scump condiment din lume. Originile şi le are în Orient, iar maurii l-au transportat în Spania; chiar şi astăzi poate fi găsit la aceste popoare. În Europa, şofranul este cultivat în Spania şi Grecia, dar câmpuri de şofran se pot vedea şi din Iran până în China. Preţul său ridicat se datorează faptului că pentru 1 kg de condiment trebuie recoltate cel puţin 100.000 de stigmate (partea superioară a pistilului, pe care se prinde şi încolţeşte polenul). Şofranul galben era considerat un simbol al luminii, de aceea hainele conducătorilor erau vopsite cu această culoare.

Caracteristici: Această plantă înaltă de 8 cm creşte din tulpini subpământene (rizomi) şi aparţine speciei *Crocus*. Din septembrie până în noiembrie, planta produce flori albastre-violet, cu ovare lungi, roşii. Frunzele, care sunt asemănătoare firelor de iarbă, cresc în acelaşi timp. Stigmatele roşii conţin uleiuri esenţiale, substanţe amărui şi colorant galben (croceină).

Specii similare: Şofranul aparţine aceloraşi specii ca şi tipurile de şofran obişnuit de grădină, care înfloresc primăvara.

ZONĂ DE CREŞTERE: Foarte important este ca locul să fie cald şi însorit. Solul trebuie să conţină humus şi să fie bine arat.

CULTIVARE: Puteţi alege plante tinere sau bulbi. Deoarece şofranul rezistă numai în regiunile calde, se recomandă să scoateţi bulbii toamna şi să-i plantaţi în ghivece. Aveţi grijă să îi plantaţi îndeajuns de adânc, astfel încât vârfurile să fie abia vizibile. Un ghiveci cu diametrul de 25 cm este potrivit pentru 6 bulbi. Aceştia nu trebuie să putrezească, aşa că amestecaţi pământul cu nisip şi fiţi atenţi ca apa să se scurgă fără dificultăţi. Aşezaţi ghivecele într-un loc rece, dar ferit de îngheţ. În primul an, frunzele care cresc se vor ofili în timpul verii. În acest moment, plantele trebuie lăsate să se usuce. Plantele încep să înflorească în septembrie, după ce au fost

udate bine. Mai târziu se formează noi bulbi, care pot fi recoltaţi. Bulbii trebuie acoperiţi cu vreascuri sau compost, pentru a fi protejaţi de îngheţ. Se recomandă ca noi plante să fie cultivate la fiecare 3-5 ani.

Recoltare: Stigmatele roşiatice separate trei părţi trebuie puse la uscat după recoltare şi depozitate în cutii închise. Înainte de utilizare, zdrobiţi fibrele de şofran într-un mojar, transformându-le în pudră. Bulbii şi pudra de şofran se pot achiziţiona din pieţe şi supermarketuri.

Extra info:

Sos de șofran

Ingredientul de bază este sosul béchamel. Ca să preparați un astfel de sos, puneți 2-3 linguri de făină într-o tigaie uscată și încălzită și lăsați-o un pic pe foc. Făina nu trebuie să devină maronie. După ce se răcește, adăugați 1 l lapte, 1 frunză de dafin și 1 lingură supă de legume. Dați în fiert. Tăiați mărunt 1 ceapă, înăbușiți-o și adăugați-o în sosul béchamel, împreună cu sare, piper și nucșoară. Adăugați apoi 4-5 linguri semințe întregi de muștar și lăsați totul să fiarbă. La final, asezonați sosul cu jumătate de linguriță de șofran și puțin coniac, lichior sau vin de Porto.

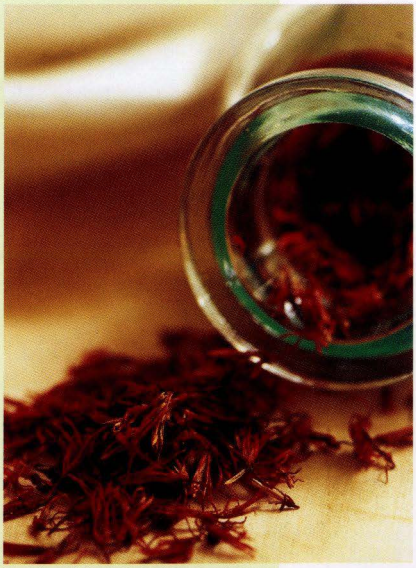
UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Şofranul se utilizează la condimentarea supelor de peşte şi a felurilor pe bază de orez – cum ar fi paella –, conferindu-le în acelaşi timp o culoare foarte plăcută. Sosurile şi pâinea au un gust mai plăcut datorită lui, dar trebuie folosit totuşi cu moderaţie, din cauza gustului amărui.

EFECTE TERAPEUTICE:
Condimentul întăreşte inima şi ajută împotriva anemiei şi a problemelor cauzate de suprasolicitarea organismului. Este considerat în acelaşi timp un afrodisiac, mai ales în Orient. În homeopatie este utilizat pentru relaxare şi împotriva depresiei.

SCOPURI DECORATIVE:
Şofranul arată foarte bine în grădini, cultivat în straturi sau în ghivece. Înfloreşte toamna târziu.

AVERTISMENT IMPORTANT!
Șofranul se află în compoziția mai multor medicamente naturiste, fortificând uterul și ameliorând durerile provocate de menstruație. Dacă se depășește totuși doza recomandată, poate provoca avorturi spontane.



Cymbopogon flexuosus
Iarba lămâioasă

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍹 ❀

Familie: *Poaceae*

Origine: Iarba lămâioasă (iarba de lemon sau lămâiţa), cunoscută în bucătăria est-asiatică sub numele de „Sereh", provine la origine din India şi a fost adusă în Africa tropicală şi în America Centrală de către imigranţi.

Caracteristici: Creşte rapid în locul ei de baştină şi poate atinge 1,80 m. Tulpinile verzi seamănă cu firele de iarbă, iar în partea inferioară a plantei sunt albe şi cărnoase. Conţin numeroase uleiuri esenţiale (citronella). În ţările nordice, planta este adesea cultivată în ghivece.

Specii similare: *Cymbopogon citratus* îşi are originile în Arhipelagul Malaezian, dar este asemănător numai ca înfăţişare şi utilizare. În magazinele specializate, se pot găsi şi plante cu un gust diferit, cum ar fi citronela (*C. nardus*), care este mult mai dulce. Frunzele de palmarosa (*C. martinii*) miros puternic a trandafiri. Uleiul esenţial este folosit la producerea de cosmetice şi parfumuri.

Zonă de creştere: Iarba lămâioasă poate fi cultivată la soare sau în locuri parţial umbroase. Are nevoie de un sol bogat în nutrienţi şi mereu umed.

CULTIVARE: Această plantă are mare nevoie de un mediu cald şi, ca regulă generală, se păstrează cel mai bine ca plantă de interior. Vara, poate fi plasată afară, dar nu este rezistentă la îngheţ. Pe lângă lumină suficientă, irigarea regulată şi fertilizarea sunt de asemenea foarte importante. După ce a trecut iarna, tăiaţi tulpinile cât de mai jos posibil. Arbuştii mai mari pot fi divizaţi.

RECOLTARE: Iarba lămâioasă poate fi recoltată în permanenţă şi adăugată proaspătă mâncărurilor. Poate fi, la fel de bine, uscată sau congelată. Partea albă şi cărnoasă a tulpinilor poate fi măcinată sub formă de pudră sau cremă şi comercializată.

EXTRA INFO:

SOS EXOTIC DE CREVETĂ

Zdrobiți o roșie de dimensiuni medii, 1 linguriță de chimion, 3 ardei roșii iuți, 1 bucată de ghimbir (cam de 2,50 cm), 5 șalote și 3 căței de usturoi împreună cu 1 tulpină de iarbă lămâioasă tăiată mărunt și călită în puțin ulei în prealabil. Puneți în sos 200 g de crevete. Adăugați apoi jumătate de cană de supă de pește și asezonați cu sare și piper. Acest sos merge foarte bine cu pește prăjit sau pe grătar.

Utilizare

Gastronomie:
Cei care preferă bucătăria asiatică nu se pot descurca fără iarba lămâioasă. Aroma sa de lămâie o face de nelipsit nu numai la peşte şi chutney, dar şi la salatele şi compoturile de fructe. Adesea, la gătit, este folosită la fel ca frunza de dafin. Felurile de mâncare dulci pot fi aromate cu ulei de iarbă lămâioasă, care se produce la scară industrială. Australienii prepară din *Cymbopogon citratus* ceai de lămâiţă, o băutură răcoritoare foarte răspândită.

Efecte terapeutice:
Iarba lămâioasă nu are numai un gust delicios, ci şi efecte calmante şi diuretice.

Cosmetică:
Uleiul esenţial pe care îl conţine este un ingredient valoros în producţia de parfumuri şi săpun.

Scopuri decorative:
Pentru cei care apreciază bucătăria exotică, combinaţia între condiment exotic şi plantă decorativă de interior este foarte recomandabilă. Dacă veţi creşte planta în condiţii bune – lumină potrivită, apă şi fertilizator în cantităţi sificiente –, vă va răsplăti cu parfumul ei plăcut de-a lungul întregului an. Frunzele de palmarosa au un parfum intens de trandafir şi pot fi folosite la crearea amestecurilor.

Echinacea purpurea

Echinacea

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☼

Utilizare:
♙ ❀

Particularităţi:
!

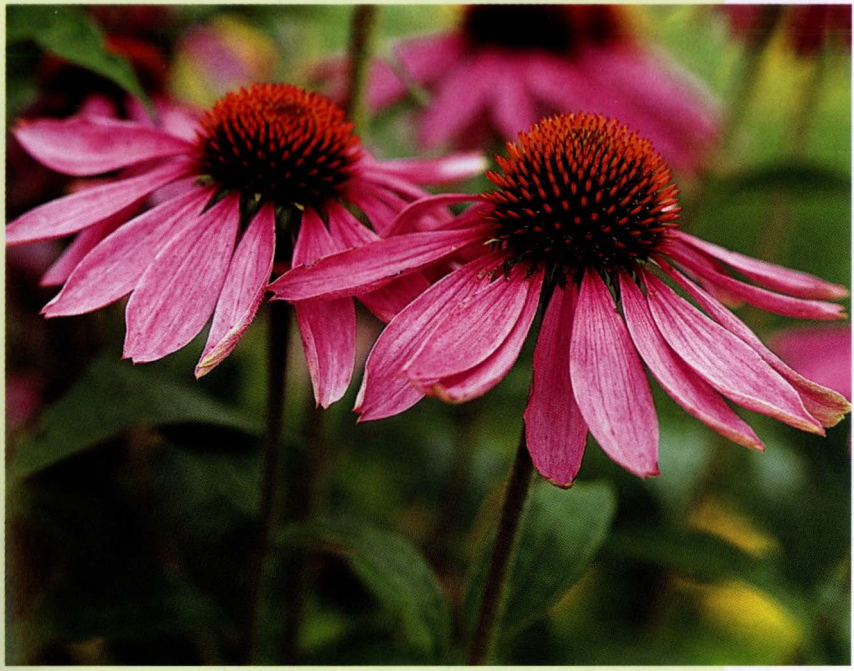
Familie: *Asteraceae* (familia margaretei)

Origine: Echinacea îşi are originile în America de Nord, unde arbuştii pot fi găsiţi pe coastele de deal aride. Băştinaşii americani o foloseau ca plantă medicinală.

Caracteristici: Acest arbust, cunoscut sub numele de echinacea roşie sau purpurie, a fost repartizat în trecut în genul *Rudbeckia*. El poate atinge o înălţime de 75-90 cm. Frunzele sale lungi şi subţiri sunt acoperite cu peri aspri. Vara, planta produce petale roşii strălucitoare, dispuse radial din centrul de culoare castanie. Florile atrag albinele şi fluturii. În special rădăcinile conţin substanţe care întăresc sistemul imunitar, având totodată şi efecte antibiotice.

Specii recomandate: „Alba", „White Luster" şi „White Swan" au flori albe, în timp ce „Magnus" este cunoscută pentru petalele sale mari, strălucitoare, roz spre roşu, şi pentru perioada sa îndelungată de înflorire. Speciile „Rubinstern" au flori roşii.

Specii similare: *Echinacea angustifolia*, cu frunze subţiri, are şi ea efecte terapeutice, dar este greu de cultivat, din cauza susceptibilităţii crescute la umezeala excesivă. Specii înrudite



precum *Rudbeckia fulgida* (margaretele galbene), *R. laciniata* (mărită-mă-mamă sau ruji-galbene) şi *R. nitida* sunt foarte decorative şi au flori de culoare galben-deschis.

ZONĂ DE CREŞTERE: Planta preferă locurile foarte însorite, dar le tolerează şi pe cele parţial umbroase. Trebuie cultivată în sol bogat în humus şi calciu.

CULTIVARE: Primăvara, trebuie cultivată direct în straturi sau, în cazul în care cumpăraţi răsaduri sau plante tinere, pur şi

simplu divizaţi-le. Puteţi înmulţi plantele şi prin rizomi. Primăvara, tăiaţi planta cât mai aproape de sol.

RECOLTARE: Cea mai bogată sursă de substanţe terapeutice este rădăcina. Florile, frunzele şi tulpinile pot fi şi ele folosite. Puteţi păstra aceste substanţe în alcool, urmând procedeul descris mai jos.

EXTRA INFO:

PENTRU ÎNTĂRIREA SISTEMULUI IMUNITAR

Amestecați cantități egale de rădăcină de echinacea uscată și mărunțită, pelin și frunze de mentă. Turnați 1 cană de apă fiartă peste 2 linguri din acest amestec și lăsați să stea 10 minute, apoi strecurați. 2-3 căni băute în fiecare zi vă vor întări sistemul imunitar.

Pentru a prepara o tinctură, umpleți o sticlă pe jumătate cu bucățele mici de plantă, iar apoi adăugați alcool. Sigilați sticla și depozitați-o într-un loc răcoros și întunecat. Agitați cu regularitate. După 2-3 săptămâni, strecurați lichidul printr-o pânză. Presați bine, să se scurgă tot, și depozitați tinctura limpede în sticle curate și uscate, închise la culoare.

UTILIZARE

EFECTE TERAPEUTICE:
Echinacea are proprietăţi antibiotice, ameliorând durerile. În plus, poate fi utilizată la tratarea rănilor. Dacă le curăţaţi cu tinctură diluată, înseamnă că le dezinfectaţi. Folosită intern, întăreşte sistemul imunitar şi luptă împotriva alergiilor. Dacă la cel mai mic semn de răceală, gripă sau dureri de gât, luaţi câte 5-10 picături de tinctură la fiecare 2-3 ore, puteţi ţine cu uşurinţă simptomele sub control. După un timp, puteţi reduce dozele la numai 3 ori pe zi, până ce simptomele dispar complet.

SCOPURI DECORATIVE:
Florile contrastante ale echinaceei fac planta foarte atractivă. Este ideală pentru a fi cultivată în straturi obişnuite şi pe rânduri. Chiar şi în vază se păstrează timp îndelungat. Puteţi obţine un buchet deosebit de frumos, dacă veţi combina echinacea cu fire de iarbă, ochiul-boului, brumărele, pintenaş, bătrâniş sau isop mexican.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Persoanele cu alergii pot suferi inflamaţii ale pielii şi ale laringelui, dar şi astm. Acest lucru se întâmplă de obicei dacă doza recomandată este depăşită.

Elsholtzia stauntonii

Arbustul de mentă

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ ❀

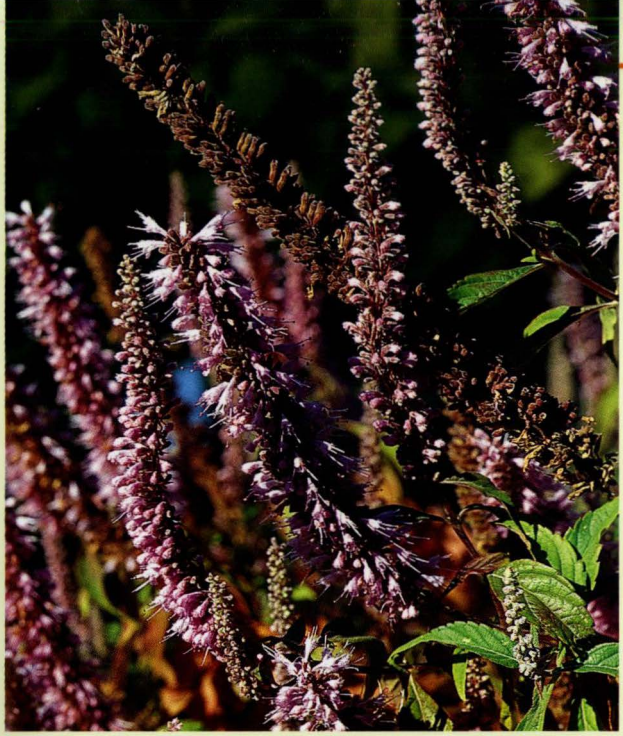
Familie: *Labiatae* (familia labiatelor)

Origine: Arbustul de mentă chinezesc îşi are originea în nordul Chinei, unde este cunoscut drept o plantă folosită în bucătărie. În alte părţi este cultivat ca şi arbust ornamental.

Caracteristici: Vara, planta poate creşte până la 1,50 m înălţime. Frunzele sale subţiri, care au o lungime de până la 15 cm, împrăştie o aromă foarte plăcută, amintind de cea a chimenului, şi pot fi folosite ca şi condiment. Plantele sunt verzi, iar toamna, capătă o culoare violet-deschis. Florile roz-violet, lungi de 10-20 cm, au un aspect foarte frumos. Ele produc ţepi mici şi lucioşi, începând cu luna septembrie.

Specii recomandate: Specia „Alba" are flori albe şi poate creşte până la 75 cm înălţime. Este, la fel ca specia principală, rezistentă pe timpul iernii.

Specii similare: Adevăratul arbust anual de mentă sau menta vietnameză (*Elsholtzia ciliata*) provine din Asia Centrală, Japonia, Coreea şi China. În Occident, a fost descoperită şi utilizată ca plantă culinară nu cu foarte mult timp în urmă. Aroma sa aminteşte de cea a lămâii. Inflorescenţa sa, care se dezvoltă toamna, se prezintă sub forma unor mici ţepi de culoarea lavandei. Planta poate fi înmulţită prin tăiere.



ZONĂ DE CREȘTERE: Această specie are nevoie de un loc cald şi însorit. Creşte perfect în condiţii de ariditate.

CULTIVARE: Arbustul de mentă chinezesc poate fi cumpărat din pepiniere sau comandat prin poştă. Tăiaţi planta primăvara, ca să nu crească prea înaltă şi să-şi menţină forma. În regiunile reci, se recomandă să protejaţi rădăcinile cu un strat de frunze. Planta poate fi cultivată şi în ghivece. Iarna, ghivecele trebuie izolate, pentru a se evita pagubele provocate de îngheţ. Arbustul de mentă vietnamez este o plantă anuală şi trebuie înmulţită în fiecare an.

RECOLTARE: Frunzele aromate, cu parfumul lor extraordinar de chimen și mentă, pot fi recoltate de-a lungul întregii veri.

EXTRA INFO:

OMLETĂ VIETNAMEZĂ

Amestecați 3 ouă cu 2 linguri de Nuoc Mam (sos vietnamez de pește), pe care îl puteți găsi la raioanele de produse orientale, din supermarketurile mai mari. Încălziți într-o tigaie – preferabil o tigaie specială pentru omletă – 1 lingură de ulei vegetal și turnați ouăle în ea. Înainte ca amestecul să se închege, adăugați 10 creveți, 1 linguriță de mentă mărunțită și 1 linguriță de coriandru. Când omleta s-a închegat, dați-o la cuptor și lăsați-o să se coacă pentru scurt timp. Poate fi servită ca fel principal sau ca aperitiv. După ce s-a răcit, o puteți tăia în fâșii și consuma ca pe tăiței sau o puteți adăuga în salate și la felurile pe bază de orez.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele proaspete tăiate merg bine alături de castraveţi, legume, feluri pe bază de ouă, carne de pasăre, peşte, supe şi sosuri. Sunt un ingredient minunat adăugate brânzei cottage, căreia îi conferă o aromă specială.

SCOPURI DECORATIVE:
Ambele specii aduc oarecum cu salvia şi înveselesc orice strat de plante, datorită florilor roz-roşii. Arbustul de mentă chinezesc poate fi cultivat şi ca plantă decorativă, în ghiveci.

Eruca sativa

Rucola

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍴

FAMILIE: *Brassicaceae* (familia muştarului)

ORIGINE: Rucola creşte în ţările mediteraneene şi, de o perioadă de timp, este folosită atât ca frunze pentru salată, cât şi sub formă de plantă medicinală.

CARACTERISTICI: Această plantă anuală este cunoscută la noi sub numele de voinicică. Creşte rapid şi poate atinge înălţimi de 50 cm. Deoarece este o componentă a familiei muştarului, nu este de mirare că frunzele sale sunt bogate în uleiuri de muştar şi vitamina C. Vara, planta produce flori alb-gălbui, grupate în bucheţele, iar seminţele sunt folosite ca şi condiment.

SPECII SIMILARE: Următoarele plante nu fac parte din genul *Eruca*, dar sunt folosite la gătit în acelaşi fel. Dacă vreţi să obţineţi o mostră de usturoiţă (*Alliaria petiolata*), nu ezitaţi nicio clipă. Frunzele sale netede de primăvară au gustul şi mirosul puţin asemănătoare usturoiului, iar rădăcinile pot servi ca substitut pentru hrean. Planta creşte cel mai bine în locurile parţial umbroase, în sol bogat în nutrienţi, şi se multiplică de la sine cu repeziciune. Frunzele mărunţite ale plantei de brăncuţă sau de muştar alb (*Sisymbrium officinale*) imprimă mâncărurilor o aromă picantă, asemănătoare celei a hreanului. Un

gust deosebit de bun are şi brânza cottage căreia i s-a adăugat această plantă; se consumă unsă pe pâine.

ZONĂ DE CREŞTERE: Această plantă cruciferă creşte cel mai bine la soare sau la umbră parţială. Necesită un sol bogat în nutrienţi şi humus, care nu trebuie să fie excesiv de umed sau de arid.

CULTIVARE: Începând din primăvară, planta poate fi însămânţată fie în grădini, fie pe pervazul ferestrei, unde creşte în acelaşi fel ca şi cresonul. Dacă aveţi balcon, o puteţi planta în ghivece. Când plantele sunt fertilizate suficient, cresc repede şi sunt mai puţin amare. Totuşi, dacă udaţi planta prea mult, ea îşi va pierde aroma. Dacă aveţi de gând să cultivaţi un strat

de legume, ţineţi minte că rucola nu trebuie plantată în vecinătatea legumelor din familia verzei.

RECOLTARE: Frunzele proaspete pot fi recoltate în mod repetat – puteţi tăia fie numai frunzele, fie întreaga plantă. Dacă lăsaţi câteva flori să ajungă la maturitate, vor produce seminţe, cunoscute sub numele de boabe de muştar.

EXTRA INFO:

SALATĂ DE RUCOLA CU MOZZARELLA

Rucola este asociată cu bucătăria italiană la fel de des precum busuiocul. Încercați să preparați următorul aperitiv clasic cu tomate și mozzarella.

Aveți nevoie de 1-2 legături de rucola, câteva roșii răscoapte (și dovlecei, dacă vă plac), ceapă roșie și mozzarella. Spălați frunzele și legumele, mărunțiți roșiile și dovleceii, tăiați felii ceapa și brânza și amestecați. Dresingul va fi preparat din 2 linguri de vin alb, 1 lingură de oțet balsamic, 1 șalotă tăiată mărunt și 1 cățel de usturoi zdrobit. Adăugați 3 linguri de ulei de măsline și asezonați cu sare și piper, înainte de a servi.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele tinere şi netede au un gust bun când sunt amestecate cu creson, muştar şi nuci. Preparate sub această formă, reprezintă o salată bogată în vitamine. Se pot asezona cu frunze de rucola diferite sosuri şi brânza cottage. Seminţele sunt folosite în acelaşi fel ca seminţele de muştar, în prepararea legumelor murate, de exemplu. Din ele se pot extrage şi uleiuri.

EFECTE TERAPEUTICE:
Rucola conţine foarte multă vitamina C. Are proprietăţi antibacteriene şi ajută digestia.

Foeniculum vulgare
Feniculul

Tip:
⊙ – ∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🍴 ♀ ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Apicaceae* (familia morcovului)

Origine: Feniculul sălbatic provine din zona cuprinsă între Mediterana şi Asia şi, de secole, a fost folosit ca plantă medicinală şi sub formă de condiment. Mai multe varietăţi, cum ar fi feniculul dulce şi feniculul-rădăcină, cresc în Europa Centrală, ele dezvoltându-se din forma sălbatică. La noi se mai regăseşte sub denumirile de chimen dulce şi molură.

Caracteristici: Feniculul dulce (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*) poate fi bienal sau peren. Tulpinile puternice produc frunze decorative, sub formă de pene. Planta poate creşte de la 75 cm până la 2 m, producând umbele de flori în anotimpul verii. Seminţele, care au gust de anason, provin din umbelă şi arată ca nişte mici semiluni. Efectele sale se datorează conţinutului ridicat de uleiuri esenţiale.

Specii similare: Feniculul de rădăcină (*Foeniculum vulgare* var. *azoricum*) este bogat în vitamine şi este bun atât crud, cât şi în tocane sau copt. Speciile care au fructe nu înfloresc vara, dar produc tulpini robuste.

Zonă de creştere: Feniculul are nevoie de un loc cald şi însorit, pentru ca seminţele să ajungă cu succes la maturitate. Solul trebuie să fie profund, date fiind rădăcinile întinse ale feniculului, şi, în acelaşi timp, să conţină nutrienţi şi calciu, fiind foarte bine afânat.

Cultivare: Feniculul dulce este un arbust peren, iar în regiunile nordice friguroase, o plantă bienală. Cele mai multe specii sunt adecvate şi pentru o cultivare anuală; ele trebuie lăsate să germineze la interior, în februarie. În caz contrar, trebuie însămânţate la exterior în straturi protejate, cel mai bine pe rânduri aflate la 20 cm unul de altul. Mai târziu, răriţi plantele la 50 cm distanţă una de alta, deoarece cresc mult în

înălţime. Până ce înmuguresc, seminţele trebuie păstrate umede. Înainte de venirea iernii, tăiaţi tulpinile la aproximativ 10 cm deasupra solului şi acoperiţi plantele cu compost sau cu paie. Odată crescut, feniculul se răspândeşte cu uşurinţă de la sine, în regiunile calde.

RECOLTARE: Frunzele tinere şi netede pot fi tăiate şi folosite proaspete la gătit. Vârfurile tulpinale care conţin seminţele vor fi tăiate imediat ce umbelele capătă o culoare maronie. Când seminţele sunt acoperite de crestături cenuşii, înseamnă că sunt aproape uscate; ele ar trebui atârnate până ce se usucă de tot. Le puteţi depozita apoi în recipiente închise.

EXTRA INFO:

CEAI ÎMPOTRIVA TUSEI ŞI A DERANJAMENTELOR STOMACALE

Înainte de a prepara ceaiul, zdrobiți semințele, pentru a elibera uleiurile esențiale. Turnați apoi 1 cană de apă fierbinte peste 1 lingură de semințe și lăsați 10 minute. În caz de tuse, beți cât mai mult ceai fierbinte posibil. Pentru probleme intestinale și stomacale, lăsați ceaiul să stea mai mult înainte de a-l strecura, ca să fie mai amar.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Cu seminţele şi frunzele se pot asezona peştele, salatele şi sosurile. Seminţele pot fi folosite la aromarea lichiorurilor, precum şi a pâinii şi clătitelor. Peştele gras devine uşor digestibil dacă i se adaugă fenicul.

EFECTE TERAPEUTICE:
Seminţele sunt folosite pentru un ceai cu efect terapeutic. Ajută împotriva problemelor stomacale şi intestinale şi, de asemenea, în cazul flatulenţei însoţită de dureri. Are efect împotriva astmului şi a tusei convulsive. Ceaiul de fenicul este folosit pe scară largă, pentru calmarea copiilor.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Persoanele cu alergii pot reacționa la uleiul de fenicul prin inflamații ale pielii sau ale pancreasului. Femeile însărcinate sau cele care alăptează, ca și copiii mici, trebuie să evite utilizarea uleiului concentrat de fenicul.

COSMETICĂ:
O „baie" de aburi cu ceai de fenicul ajută în cazul tenurilor uscate. În vreme ce porii sunt deschişi datorită vaporilor fierbinţi, pielea poate absorbi foarte bine uleiurile esenţiale cu efect de calmare.

SCOPURI DECORATIVE:
Frunzele frumoase şi inflorescenţele ample îmbogăţesc orice strat de legume. Există, de asemenea, specii foarte decorative cu frunze de culoarea bronzului, cum ar fi cea numită „Giant Bronze".

Fragaria vesca

Frăguţa de pădure

Tip:
∞

Zonă de creştere:

Utilizare:

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Rosaceae* (familia trandafirului)

ORIGINE: Frăguţele de pădure, forma originară a căpşunilor cultivate (*Fragaria vesca* var. *hortensis*), se pot găsi de-a lungul întregii emisfere nordice. În Franţa, prima oară au fost plantate în secolul al XIV-lea şi, de atunci, multe alte noi specii. Atât frăguţele de pădure, cât şi căpşunile cultivate sunt foarte cunoscute, datorită gustului şi proprietăţilor terapeutice.

CARACTERISTICI: Frăguţele de pădure iau forma unei rozete cu frunze trifoliate, zimţate pe margini. Ele sunt bogate în uleiuri esenţiale, taninuri şi flavonă. Frăguţele de pădure înfloresc şi produc fructe până toamna, principala perioadă de recoltare fiind în iunie şi iulie. Fructele micuţe conţin numeroase vitamine şi minerale şi, mai ales, o mare cantitate de vitamina C.

SPECII RECOMANDABILE: „Rügen" şi „Alexandria" sunt frăguţele sălbatice moderne, fără stoloni. „Forstina" este o adevărată specie de frăguţă de pădure, care produce numeroase tulpini târâtoare. „Variegata" are punctuleţe alb-bej.

SPECII SIMILARE: Frăguţele decorative, cum ar fi „Pink Panda", cu inflorescenţă roz, au fost cultivate ca hibrizi între frăguţe de pădure şi planta cinci degete (*Potentilla*).

ZONĂ DE CREȘTERE: Frăguţele de pădure şi cele sălbatice au nevoie de un spaţiu natural parţial umbros, cu sol bogat în nutrienţi şi humus. Ele cresc bine printre copaci, în timp ce, la soare, fructele capătă culoarea pielii.

CULTIVARE: Planta poate fi pusă la germinat în jardiniere, la mijlocul lunii martie. Seminţele pot fi procurate de la grădinari, din pepiniere sau comandate prin poştă. Deoarece seminţele sunt foarte fine, ele trebuie presărate la suprafaţa solului, şi nu acoperite. Răsadurile pot fi rărite mai târziu, în

jardiniere, şi plantate la exterior, începând cu jumătatea lunii mai. Pe lângă seminţe, puteţi cumpăra şi răsaduri. Frăguţele de pădure pot fi plantate şi pe balcon. Dacă vreţi să evitaţi răspândirea prin stoloni în grădina dumneavoastră, se recomandă să le plantaţi în cutii. Dacă tăiaţi primele flori, recoltarea poate fi grăbită.

RECOLTARE: Frunzele pot fi culese de-a lungul întregii perioade de vegetare, dar aveţi grijă să nu tăiaţi atât de multe frunze, încât planta să nu supravieţuiască. Înainte de a folosi frunzele, uscaţi-le la umbră. Fructele au cea mai puternică aromă atunci când au ajuns la maturitate. Dimensiunile lor sunt foarte mici şi veţi avea nevoie de foarte multe fructe, ca să vă săturaţi, dar aroma lor dulceagă de căpşune merită absolut tot efortul.

EXTRA INFO:

PUNCI DE VARĂ DIN FRĂGUȚE

Puneți într-un bol 1 kg frăguțe de pădure, 100 g zahăr vanilat și vin alb cât să le acopere. Lăsați să se pătrundă în jur de 30 de minute, apoi adăugați vin alb rece (3 sticle în total). Chiar înainte de a-l servi, turnați peste acest amestec și o sticlă de vin spumos. Să înceapă petrecerea!

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frăguţele au un gust bun mâncate ca atare, în compot de rubarbă, la prăjituri, îngheţată, budincă sau în băuturi.

EFECTE TERAPEUTICE:
Ceaiul din frunze uscate ajută în cazul problemelor stomacale şi intestinale şi întăreşte sistemul imunitar. Poate fi folosit şi drept gargară, calmând membranele mucoaselor. Pentru preparare, turnaţi 1 cană de apă fierbinte peste 2 linguriţe de frunze uscate.

COSMETICĂ:
Loţiunea de curăţare fabricată din frunze proaspete presate calmează pielea, mai ales în cazul arsurilor solare. Tot pe pielea arsă de soare puteţi pune şi bucăţele proaspete de frăguţă de pădure. O mască preparată din frăguţe şi puţină cremă va remedia pielea uscată şi descuamată. Ţineţi minte că puteţi folosi aceste cosmetice doar dacă nu sunteţi alergici la frăguţe.

SCOPURI DECORATIVE:
Frăguţele de pădure şi cele sălbatice sunt ideale pentru locurile parţial umbroase, printre şirurile de copaci, oferind un aspect decorativ. Pot fi cultivate şi în jardiniere, pe balcon, sau printre şirurile de flori.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Persoanele cu alergii pot manifesta, după consumul frăguțelor sau după folosirea produselor pe bază de frăguțe, mâncărimi ale pielii.

Galium odoratum

Vinariţa

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☀ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Rubiceae*

ORIGINE: Vinariţa îşi găseşte sălaş în aproape toate zonele împădurite, din Iran până în Siberia. Mai mult de 1000 de ani, a fost un ingredient de bază la prepararea punciului tradiţional din luna mai. De aceea, în multe limbi se mai numeşte şi „plantă de mai" sau „floare de mai".

CARACTERISTICI: Această plantă perenă produce rădăcini târâtoare, din care primăvra cresc tulpini înalte de până la 30 cm. Caracteristice sunt frunzele în formă de lance, dispuse pe tulpină în formă de stea, la intervale egale. În mai, planta produce flori albe şi parfumate, grupate în umbele. Aroma tipică a vinariţei provine de la cumarina existentă în plantă şi este deosebit de puternică atunci când plantele se ofilesc şi sunt uscate. În plus, planta conţine foarte multă vitamina C, taninuri şi alcaloizi.

SPECII SIMILARE: Vinariţa din specia *Asperula taurina* (numită şi lipitoare) are o aromă mult mai intensă decât ruda sa, iar în trecut era clasificată ca fiind o specie de *Asperula*. Florile sale oferă oricărui buchet un parfum deosebit.

ZONĂ DE CREŞTERE: Planta necesită un loc umbros sau cu umbră parţială. Solul afânat şi umed, bogat în humus, este de asemenea foarte important.

CULTIVARE: Însămânţarea este posibilă toamna, dar necesită multă răbdare. Este mai uşor dacă obţineţi răsaduri, care pot fi plantate la exterior şi care se răspândesc cu mare repeziciune. În orice caz, lăsaţi plantei o oarecare perioadă de timp, înainte de a începe să recoltaţi frunzele. În timpul perioadelor lungi de secetă, udaţi vinariţa mai des.

RECOLTARE: Planta este recoltată înainte să înflorească, din mai până în iunie. Când este uscată, aroma ei este mult mai puternică.

EXTRA INFO:

PUNCI DIN VINARIȚĂ

Există mai multe variante ale acestei băuturi specifice lunii mai, iar mai jos veți găsi câteva dintre ele.

Amestecați 2 legături de vinariță cu ½ pahar de coniac din vin, 55 g zahăr, 1 pachețel de zahăr vanilat și 1 sticlă de vin alb. Lăsați să stea cam 2 ore. Dați apoi la o parte vinarița și adăugați 3 sticle de vin alb răcit în prealabil și 1 sticlă de vin spumos. Aveți grijă ca tulpinile să nu rămână în lichid. Dacă doriți să obțineți un punci cu o aromă mai intensă, puteți pune și mentă, scânteiuță sau alte plante aromatice. O altă recomandare în cazul acestei băuturi ar fi să amestecați 1 parte vin rosé și 1 parte vin alb, în loc să folosiți numai vin alb. Dacă doriți să preparați o băutură nealcoolică, puteți folosi suc de fructe și apă minerală.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Vinariţa este un ingredient clasic în prepararea punciului de mai. Mai este utilizată împreună cu „Berliner Weiße" (o bere foarte slabă, deseori amestecată cu siropuri de fructe) şi „Götterspeise" (jeleu). Planta poate fi folosită la prepararea ceaiului sau ca ingredient în marmelade, sucuri şi îngheţate, pentru un plus de aromă. Dacă doriţi ca anumite băuturi să aibă aromă de vinariţă, lăsaţi o legătură în băutura respectivă timp de o oră.

EFECTE TERAPEUTICE:
Ceaiul preparat din frunze uscate este recomandat în stări de nervozitate şi insomnie. În acelaşi timp, curăţă sângele. Săculeţii mici cu vinariţă uscată lăsaţi în dulapurile de haine alungă moliile. În trecut, era adăugată în interiorul pernelor, pentru a alunga insomnia.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Vinariţa trebuie folosită cu moderaţie, din cauza conţinutului său ridicat de cumarină, care poate duce la o senzaţie de disconfort şi dureri de cap.

SCOPURI DECORATIVE:
Vinariţa este o plantă decorativă care înfloreşte în mod constant, crescând sub copaci. De aceea, poate fi plantată alături de iarbă de gazon şi ferigi. Este potrivită pentru a fi cultivată pe suprafeţe deschise. Se răspândeşte foarte repede, aşa că aveţi grijă s-o ţineţi sub control. Pe de altă parte, vinariţa împiedică răspândirea buruienilor, datorită sistemului ei de rădăcini.

Gentiana lutea

Ghinţura galbenă

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Gentianaceae* (familia genţianei)

ORIGINE: Ghinţura galbenă (genţiana) provine din regiunile muntoase din Europa Centrală şi de sud. Creşte nu numai pe pajiştile alpine, ci şi pe înălţimile stâncoase cu sol conţinând calciu. Planta este cultivată în cantităţi uriaşe, deoarece rădăcinile sale sunt utilizate pe scară industrială la fabricarea lichiorurilor.

CARACTERISTICI: Această plantă este o specie de genţiană de altitudini înalte şi creşte în solul care conţine calciu. Înălţimea plantei poate atinge 1,20 m. Vara, tulpinile sale puternice produc flori cu petale ascuţite, de culoare galbenă. Rădăcinile robuste conţin numeroşi alcaloizi amari şi taninuri care ajută digestia şi sunt folosite ca şi ingredient de bază în multe lichioruri binecunoscute şi în tincturi medicinale.

SPECII SIMILARE: Extractul din rădăcină de genţiană tibetană (*Gentiana tibetica*) este folosit în medicina tradiţională chineză, la tratarea durerilor de ficat. Puteţi obţine seminţele din magazine specializate. Ochinceaua (*G. cruciata*) tolerează condiţiile de uscăciune şi este o favorită în grădinile amenajate cu pietre. Numele său latinesc provine de la frunze, care sunt dispuse în cruce. În trecut, se credea că protejează împotri-

va infestărilor cu dăunători. Speciile cu flori albastre, cum ar fi lumânărica-pământului (*G. asclepiadea*), sunt mai decorative, dar mai puţin potrivite pentru gătit şi uz medicinal.

ZONĂ DE CREŞTERE: Planta sălbatică are nevoie de un loc însorit şi de sol profund, bogat în nutrienţi.

CULTIVARE: Puteţi cumpăra plăntuţe tinere sau însămânţa propriile seminţe în ghivece, la exterior, pe care să le plantaţi la exterior în primăvară. Dacă plantaţi seminţele la exterior în anotimpul toamnei, ele trebuie să fie bine acoperite. Este bine de ţinut minte faptul că seminţele au nevoie de o perioadă răcoroasă, pentru a încolţi. Dacă doriţi să recoltaţi rădă-

cinile, pentru a le folosi, trebuie să aveţi foarte multă răbdare, dat fiind că ele vor fi bune de recoltat abia după 5 ani. Din fericire, toate celelalte părţi ale plantei conţin şi ele preţioasele substanţe amărui.

RECOLTARE: Frunzele pot fi recoltate în permanenţă, de-a lungul perioadei de creştere, în vreme ce rădăcinile se recoltează din septembrie până în aprilie. Ambele se folosesc în stare uscată.

EXTRA INFO:

CEAIUL DE GHINȚURĂ GALBENĂ ÎNTĂREȘTE INIMA ȘI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CIRCULAȚIA SÂNGELUI.

Turnați 1 cană de apă fiartă peste 1 linguriță de rădăcini tăiate mărunt. Lăsați ceaiul 5 minute și apoi strecurați-l. Trebuie consumat călduț, înainte de mese.

CEAI DE GHINȚURĂ GALBENĂ, ÎMPOTRIVA ARSURILOR LA STOMAC

Turnați apă fiartă peste 1 linguriță de frunze de ghințură galbenă. Lăsați să se depună 10 minute, apoi strecurați. Beți ceaiul călduț. 2-3 căni pe zi ajută la calmarea arsurilor de stomac.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Rădăcinile sunt folosite în băuturile alcoolice pe bază de ierburi, pentru a stimula digestia şi producţia de acid gastric.

EFECTE TERAPEUTICE:
Rădăcinile şi frunzele uscate sunt folosite la prepararea ceaiurilor, a extractelor reci şi a tincturilor. Substanţele amare stimulează secreţia de acid gastric şi, ca urmare, apetitul şi digestia. Rădăcinile sunt un ingredient important în mixturile de plante suedeze. Ghinţura galbenă are efecte de revigorare şi a fost consumată în trecut cu scopul stârpirii viermilor intestinali de la oameni şi animale.

SCOPURI DECORATIVE:
Cu florile sale galbene cu aspect ţepos, ghinţura galbenă se potriveşte a fi cultivată cel mai bine în straturi având în componenţă arbuşti sălbatici. Creşte bine şi în umbra copacilor, atrăgând insectele culegătoare de nectar.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Din cauza conținutului ridicat de alcaloizi al ceaiului de ghințură galbenă, femeile însărcinate și cele care alăptează trebuie să-l evite. Pacienții suferinzi de boli gastrice și intestinale trebuie să acorde mare atenție când folosesc produse pe bază de gențiană.

Helichrysum italicum

Planta de curry

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

FAMILIE: *Asteraceae* (familia margaretei)

ORIGINE: Planta de curry, cunoscută şi sub numele de imortela italiană, provine la origine din sud-vestul Europei. Datorită aromei sale de curry, popularitatea ei de plantă aromatică a crescut mult în ultima vreme.

CARACTERISTICI: În locul său de origine, planta de curry creşte ca arbust peren. Înălţimea sa se situează între 40-50 cm, iar ţepii capătă o consistenţă tare în al doilea an. Frunzele gri-argintii conţin o mare cantitate de ulei esenţial. În timpul verii, planta produce inflorescenţe mici, de culoare albă, iar în timpul iernii, dacă este cultivată într-un loc potrivit, poate rezista unor geruri de până la -10°C.

SPECII RECOMANDATE: Specia cu frunze albe „White Wonder" (cunoscută şi sub numele de planta de curry de zăpadă) este folosită ca şi condiment la orez, carne de pui şi peşte.

SPECII SIMILARE: *Helichrysum italicum* subsp. *serotinum*, o subspecie a plantei tradiţionale de curry, creşte într-o formă mai compactă şi produce frunze mai mici. O puteţi găsi în magazine, sub numele de plantă de curry pitică. *H. stoechas* (angustifolia) produce frunze asemănătoare lavandei, iar ceaiul pre-

parat din ea era folosit în trecut împotriva infecţiilor respiratorii, ajutând la eliminarea secreţiilor respiratorii. Ceaiul din frunze şi flori de siminoc *H. arenarium* (cunoscut şi sub numele de imortela de nisip) alină durerile de stomac. Planta de curry nu este unul şi acelaşi lucru cu frunzele de curry (*Murraya koenigii*), care provin din Asia de Sud. Frunzele de *M. koenigii* sunt de asemenea utilizate la felurile pe bază de curry. În magazinele specializate, le puteţi găsi sub numele de „frunze de curry".

ZONĂ DE CREŞTERE: Ca toate plantele din această familie, planta de curry necesită mult soare şi un sol uscat. Numai într-un astfel de loc va produce frunzele sale gri-argintii, fiind şi mai rezistentă, totodată, la condiţiile de îngheţ.

CULTIVARE: Planta de curry poate fi obţinută în centrele specializate. După înflorire, trebuie tăiată, ca să crească ulterior sub forma unui arbust. Puteţi multiplica planta singuri, cu ajutorul lăstarilor; 3 lăstari plantaţi într-un ghiveci cu diametrul de 12 cm dau naştere unui buchet bogat. După ce au prins rădăcini, plantele tinere trebuie tăiate la vârfuri, ca să dea mai multe ramuri. În timpul perioadei de creştere, este necesar ca fertilizatorul să conţină nitrogen (azot), altfel, planta nu va deveni verde.

RECOLTARE: Frunzele pot fi tăiate în mod repetat şi folosite la gătit. Trebuie adăugate felurilor de mâncare cu 10 minute înainte de a fi consumate, iar apoi, date la o parte chiar în momentul servirii.

EXTRA INFO:

MIXTURĂ ÎMPOTRIVA STĂRILOR DE AGITAȚIE

O mixtură preparată din părți egale de ulei de lămâie, ulei de tangerină și ulei din plantă de curry și ingerată în cantități mici are efecte de calmare. Dacă este aplicată pe piele, netezește ridurile și cicatricele, prevenind totdată inflamarea, în cazul utilizării împotriva furunculelor incipiente. Uleiurile respective pot fi procurate de la farmacie sau din magazine specializate.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Cu slaba lor aromă de curry, frunzele dau savoare supelor, sosurilor, legumelor, orezului şi peştelui. Puteţi utiliza la gătit o tulpină întreagă, pe care s-o îndepărtaţi în momentul servirii. De asemenea, puteţi amesteca planta cu rozmarin, salvie şi cimbru, pe care le zdrobiţi într-un mojar, adăugând apoi ulei şi asezonând cu sare şi piper. Adăugaţi acest amestec peste fileurile de peşte, înveliţi în folie de aluminiu şi puneţi pe grătar. Planta de curry este un ingredient folosit în numeroase mixturi de plante aromatice.

EFECTE TERAPEUTICE:
Ceaiul din plantă de curry ameliorează durerile de stomac şi ajută împotriva astmului. Dacă frecaţi locurile cu furuncule, va face să dispară durerile, curăţând în acelaşi timp pielea.

SCOPURI DECORATIVE:
Datorită frunzelor sale gri-argintii, planta de curry este foarte decorativă. Este o plantă de primăvară, foarte potrivită pentru ghivecele ţinute pe balcon. Umbelele de flori pot fi folosite cu succes la buchetele din plante uscate. Planta pitică de curry poate fi cultivată în straturi sau pe marginea aleilor.

Hypericum perforatum
Sunătoarea

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:

Particularităţi:
!

Familie: *Clusiaceae*

Origine: Sunătoarea, numită la noi şi iarba Sf. Ioan Botezătorul, îşi are originea în Europa, Africa de Nord şi Asia. Efectele sale de alinare a trupului sunt cunoscute din timpuri străvechi. În trecut, planta era folosită ca protecţie împotriva bolilor şi a forţelor malefice.

Caracteristici: Planta cu ramuri groase poate creşte până aproape de 1 m înălţime. Cea mai remarcabilă particularitate a sa o reprezintă frunzele, care conţin ulei. Dacă ţineţi frunzele îndreptate spre lumină, ele par pline de găurele – înfăţişare indusă de micile celule pline cu ulei. Florile frumoase, de un galben strălucitor, sunt foarte decorative. Acestea înfloresc la mijlocul verii şi conţin, în plus, o substanţă de culoare roşie. Frunzele şi florile conţin hipericină, care are proprietăţi antidepresive. În componenţa frunzelor se mai găsesc şi uleiuri esenţiale, taninuri şi flavonoizi antioxidanţi.

Specii similare: Buruiana de foc (*Hypericum androsaemum*) are beneficii medicale asemănătoare sunătoarei, căpătând în timpul toamnei o foarte frumoasă culoare roşie. Fructele sale portocalii-roşii sunt des întâlnite sub formă de buchete. Pojarniţa (*H. calycinum*) este o plantă rezistentă, cu flori, care poate fi folosită ca strat primar de vegetaţie.

ZONĂ DE CREȘTERE: Un loc cald şi însorit este foarte important pentru a oferi plantei posibilitatea de a produce preţioasele sale substanţe. Solul trebuie să fie bine arat şi mai mult uscat, decât umed. Dacă este plantată într-un sol conţinând foarte mult calciu, frunzele capătă o culoare galbenă.

CULTIVARE: Sunătoarea poate fi procurată sub formă de plăntuţe tinere sau seminţe. Seminţele ar trebui puse la germinat la interior, în timpul iernii, în ghivece de dimensiuni mici, pentru a nu pierde mult timp la momentul separării. Spre sfârşitul primăverii, ele pot fi plantate la exterior, într-un loc potrivit. Aveţi grijă să nu plasaţi plantele prea aproape una de alta. Se recomandă o distanţă de circa 20 cm între ele. Adăugaţi fertilizator organic şi compost. Nu uitaţi să acope-

riţi plantele cu destul pământ, astfel încât să aveţi posibilitatea de a le recolta de la an la an. Plantele mai bătrâne pot fi separate. Este posibil să înmulţiţi planta şi prin intermediul lăstarilor.

RECOLTARE: Tulpinile trebuie tăiate la momentul înfloririi depline, legate laolaltă şi puse la uscat. Florile şi frunzele pot fi conservate în ulei.

EXTRA INFO:

TINCTURA SFÂNTULUI IOAN

Zdrobiți într-un mojar 15 g de flori proaspete și adăugați 60 ml alcool. Lăsați 10 zile la macerat, după care strecurați și puneți la decantat în sticle închise la culoare. Ingurgitarea, timp de două luni, a unei linguriţe cu apă în care s-au adăugat 10-15 picături din acest amestec va ajuta contra nervozității, a extenuării și a problemelor de natură psihologică. Pentru furuncule, aplicați această tinctură și masați ușor, dar fiți atenți, deoarece conține alcool și ustură în contact cu rănile deschise. Uleiul de sunătoare are același efect. Pentru a prepara uleiul, acoperiți aproximativ 115 g de flori fărâmițate cu ulei de măsline și depozitați-l, timp de 6 săptămâni, într-un loc însorit. Agitați zilnic. Imediat ce uleiul devine roșu, strecurați-l și lăsați-l la decantat în sticle închise la culoare. Câte 1 lingură luată zilnic, vreme de 4-6 săptămâni, vă va îmbunătăți performanțele intelectuale.

UTILIZARE

EFECTE TERAPEUTICE:
Preparată sub formă de ceai şi consumată timp de câteva săptămâni, planta ajută împotriva nervozităţii şi a depresiei. Ceaiul se prepară turnând 1 cană de apă fiartă peste 2 linguriţe de frunze şi flori uscate. Sunătoarea îmbunătăţeşte, de asemenea, circulaţia şi digestia şi, nu în ultimul rând, ameliorează deranjamentele stomacale.

COSMETICĂ:
Uleiul de sunătoare este utilizat la băile calde, datorită efectelor antiseptice şi de calmare. Utilizat sub formă de săpun, face pielea catifelată, fiind emolient. Din florile de sunătoare se produce o vopsea naturală galbenă sau portocalie.

SCOPURI DECORATIVE:
Datorită florilor de un galben strălucitor, care apar în timpul verii, sunătoarea este considerată o plantă foarte frumoasă. Cu toate acestea, speciile decorative sunt mai puţin eficiente pentru medicină.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Hipericina face pielea mult mai sensibilă, astfel că este recomandabil să nu vă asumaţi riscuri. După utilizarea ei, evitaţi expunerea la soare sau bronzarea artificială în solar. Pentru persoanele susceptibile la erupţii, contactul cu planta în timpul zilelor însorite poate avea ca efect iritaţia pielii.

Hyssopus officinalis
Isopul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🫙 🍷 ❀

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Isopul îşi are originile în sudul Europei şi în Asia. Mii de ani, a fost folosit ca antiseptic, iar această funcţie este precizată chiar şi în Vechiul Testament. Cei care au cultivat primii isop au fost călugării, în grădinile mănăstirilor. Planta aceasta aromatică era folosită şi la împrospătarea aerului din încăperi.

CARACTERISTICI: Această plantă perenă creşte sub formă de arbust, atingând o înălţime de 50-65 cm. Frunzele, care conţin numeroase glande uleioase, cresc foarte aproape unele de altele, răspândindu-şi lăstarii. Florile parfumate, pline cu nectar, atrag în timpul verii albinele, motiv pentru care planta este denumită uneori şi „iarba-albinelor". Valoarea acestei plante este dată de uleiurile esenţiale, taninuri şi alcaloizii amari.

SPECII RECOMANDABILE: Specia „Rosea", albastru-violetă, are flori roz, iar specia „Alba" – flori albe.

ZONĂ DE CREŞTERE: Isopul apreciază locurile însorite, cu sol uscat, afânat, bogat în oxid de calciu; acesta trebuie să fie şi îndeajuns de adânc, pentru a oferi spaţiu rădăcinilor lungi.

CULTIVARE: Pentru uzul casnic, cumpărați doar una sau două plante tinere, la începutul anului. Plantele mai mari le puteți tăia, plantând lăstarii. Isopul trebuie plantat la începutul primăverii, la interior, iar în mai poate fi mutat afară, lăsând o distanță de 20-30 cm între plante. Poate fi plantat, la fel de bine, și în ghivece. Tolerează condițiile de uscăciune și trebuie protejat de îngheț, în iernile foarte reci. Primăvara, părțile uscate ale plantei trebuie tăiate sau, dacă este necesar, întreaga plantă. În rest, isopul nu necesită condiții speciale de îngrijire.

RECOLTARE: Frunzele şi vârfurile lăstarilor tineri pot fi culese şi adăugate proaspete felurilor de mâncare.

Atenţie la asezonare, dacă nu sunteţi obişnuiţi cu isopul, deoarece are un gust amărui. Lăstarii înfloriţi pot fi, de asemenea, uscaţi şi depozitaţi. Cea mai bună aromă o au chiar înainte de deschiderea bobocilor.

EXTRA INFO:

CULOARE ŞI AROMĂ

Veți obține un efect deosebit de atrăgător adăugând isop aranjamentelor de flori de diferite culori. Puteți crea grupuri de plante, având o legătură între ele (cum ar fi „toate roz") ori puteți planta tufișuri de mici dimensiuni. Isopul arată minunat cultivat printre trandafiri.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Isopul proaspăt este utilizat la asezonarea salatelor, a sosurilor, a cărnurilor şi a felurilor pe bază de peşte. Felurile de mâncare mai grele vor deveni mai sănătoase, dacă le adăugaţi isop. Îl puteţi, de asemenea, folosi la prepararea unei delicioase brânze cottage, a uleiurilor aromate, iar gustul lichiorului de isop merită, cu siguranţă, încercat.

EFECTE TERAPEUTICE:
Isopul este cunoscut mai ales datorită proprietăţilor sale dezinfectante, şi aceasta datorită uleiului esenţial. Îmbunătăţeşte şi stimulează digestia, întărind sistemul imunitar în general. Este folosit împotriva tusei, ceaiul de isop ajutând la eliminarea secreţiilor respiratorii. Utilizat sub formă de gargară, calmează durerile de gât. Pentru prepararea ceaiului, turnaţi 1 cană de apă fiartă peste 2 linguriţe de plantă şi lăsaţi să stea timp de 5 minute.

COSMETICĂ:
Isopul este utilizat adesea la fabricarea parfumurilor şi la crearea diferitelor amestecuri.

SCOPURI DECORATIVE:
Florile delicate nu reprezintă o atracţie numai pentru oameni, ci şi pentru albine. Puteţi planta isop sub formă de tufişuri sau în grupuri de alte plante, în regiuni cu ierni blânde.

Inula helenium

Iarba mare

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🧴 🍷 ❀

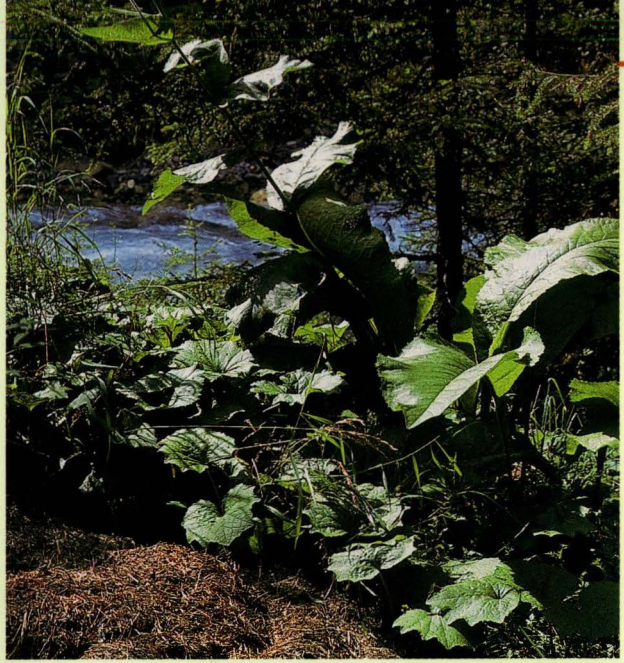
Particularităţi:
!

Familie: *Asteraceae* (familia compozitelor)

Origine: Iarba mare (omanul) este originară din Mediterana, ca şi din anumite părţi din Asia Centrală. Grecii antici şi romanii o foloseau drept plantă terapeutică şi pentru vopsit. Cruciaţii au transportat-o în climatele nordice, unde a fost plantată în grădinile rurale. Chiar şi astăzi, putem găsi această plantă aromatică în apropierea mlaştinilor, a mormintelor şi pe marginea drumurilor.

Caracteristici: Planta poate atinge o înălţime de 1,80 m. Frunzele sale în formă ovală sunt lungi de până la 50 cm, iar florile sale galbene mari strălucesc în anotimpul verii. Are rădăcini puternice, ca ale sfeclei, care prezintă importanţă medicală, deoarece sunt bogate în uleiuri esenţiale, camfor de iarbă-mare, inulină şi saponină, precum şi răşină şi alcaloizi.

Specii similare: Cioroiul (*Inula ensifolia*) este clasificat ca făcând parte din familia *Inula*, dar nu are utilizare medicinală. Este folosit adesea cu scop decorativ în grădini, iar albinele sunt atrase de florile sale frumoase şi opulente. Este plantat adesea în grădinile cu pietre.



Zonă de creştere: Iarba mare preferă zonele însorite şi cele cu umbră parţială. Solul trebuie să fie bogat şi adânc, fiind necesar să conţină humus, pentru ca planta să se dezvolte în condiţii optime. De asemenea, de preferat este ca solul să fie jilav, dar nu foarte umed.

Cultivare: Puteţi cumpăra răsaduri, pe care să le plantaţi începând din aprilie. Mai târziu, este necesar să le răriţi, lăsând între ele o distanţă de aproximativ 60 cm. Arbuştii de dimensiuni mari pot fi despărţiţi după ce au înflorit.

Recoltare: Toamna, separaţi rădăcinile cu atenţie. Se obişnuieşte să se culeagă numai o parte din rădăcinile plantei, şi

nu tot mănunchiul. Alegeţi rădăcinile cu mare grijă, astfel ca planta să poată creşte la loc. Spălaţi rădăcinile, uscaţi-le şi tăiaţi-le în bucăţele. Le puteţi atârna la uscat sau le puteţi plasa în cuptor, la nu mai mult de 35°C, astfel încât niciunul dintre uleiurile esenţiale să nu se distrugă. Rădăcinile uscate se utilizează la prepararea ceaiurilor sau a infuziilor alcoolice.

EXTRA INFO:

LOȚIUNE PENTRU FAȚĂ ȘI PENTRU PĂR

Fierbeți 2 linguri de rădăcini de iarbă mare într-o cană de apă, timp de 10 minute, iar apoi lăsați să se decanteze, timp de 1 oră. Aplicați frecvent în timpul zilei, pe tenul obosit. După răcire și filtrare, puteți folosi soluția și ca loțiune pentru părul uscat. Nu trebuie utilizată pentru părul blond.

Utilizare

Gastronomie:

Rădăcinile uscate sunt folosite pentru aroma pe care o conferă deserturilor. Planta este folosită în cantităţi mici, din cauza gustului amărui. Din rădăcinile de iarbă mare se poate face şi ceai, folosindu-se 1 linguriţă de rădăcini la 1 cană de apă.

Efecte terapeutice:

Proprietăţile antiseptice şi de activare a digestiei pe care le are iarba mare fac ca planta să fie foarte preţuită. Este un remediu eficient împotriva tusei, a bronşitelor şi a astmului, deoarece eliberează secreţiile respiratorii. Rădăcinile conţin inulină polizaharidică, substanţă foarte importantă. Pe plan industrial, iarba mare este utilizată la producerea lichiorurilor amărui, la medicamentele împotriva tusei şi la cele pentru bunul mers al digestiei.

Cosmetică:

Extractul din rădăcină de iarbă mare se foloseşte în cazul eczemelor şi al iritaţiilor, calmând segmentele de piele inflamată.

Scopuri decorative:

Iarba mare poate servi ca fundal în straturile de plante cultivate pe lângă borduri. Fie că sunt plantate individual sau în grupuri de alte plante, arată în ambele cazuri foarte decorativ.

Avertisment important!

Consumul excesiv de iarbă mare poate cauza tulburări și stări de vomă. Nu beți mai mult de 2-4 căni de ceai pe zi și fiți atenți la instrucțiunile pentru un consum corect.

Laurus nobilis

Laurul (Frunza de dafin)

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♨ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Lauraceae* (familia dafinului)

ORIGINE: Laurul (planta este numită laur, dar frunzele sale sunt cunoscute ca frunze de dafin) a apărut la origine în Asia, dar răspândirea sa în zona Mediteranei este foarte largă. Laurul creşte şi în pădurile din Insulele Canare. Cununa de laur reprezenta la romani un simbol clasic al succesului şi al împlinirilor, mai ales printre atleţii de la Olimpiadă, războinicii victorioşi şi poeţii binecunoscuţi, termenul „laureat" fiind derivat tocmai de aici.

CARACTERISTICI: Acest arbust peren se poate dezvolta într-un adevărat copac, atingând uneori până la 9 m înălţime. Climatele reci nu se potrivesc laurului, astfel că el este plantat mai adesea în jardiniere, fără a mai reuşi să crească până la înălţimea maximă. Florile sunt mici şi albe, iar fructele mici, de culoare roşie-albăstrie, ulterior se transformă în negru. Laurul este o plantă dioică (cu sexe separate), astfel că, pentru a o multiplica, veţi avea nevoie atât de tipul masculin, cât şi de cel feminin. Frunzele de dafin au margini şerpuitoare şi o aromă puternică, care este conferită de uleiurile esenţiale bogate.

ZONĂ DE CREŞTERE: Pentru a se dezvolta în condiţii optime, laurul are nevoie de soare deplin sau de umbră parţială. Preferă un loc protejat de vânt şi un sol bogat.

CULTIVARE: Puteţi planta singuri laurul, sub formă de răsaduri, sau puteţi cumpăra planta direct de la magazin. Se plantează de obicei în ghivece, având nevoie de udare regulată şi de un fertilizator bogat, mai ales în timpul verii. În plus, adăugaţi din când în când substrat uscat. Laurul trebuie să fie ţinut pe timp de iarnă într-un loc întunecat, la o temperatură cuprinsă între 12-40°C. Îngheţurile survenite târziu sunt foarte periculoase şi pot vătăma lăstarii. Planta poate fi cultivată şi tăiată sub diverse forme, cum ar fi cea de piramidă. Cel mai bun moment pentru tăiere este primăvara.

RECOLTARE: Dacă planta dumneavoastră creşte într-un ghiveci, puteţi recolta frunze de dafin de-a lungul întregului an. Chiar şi plantele vechi de 2 ani au aceeaşi aromă şi aceleaşi frunze de culoare verde închis. Puteţi usca frunzele la umbră, dar aroma se va diminua.

EXTRA INFO:

OȚET DE DAFIN

Puneți 1 lăstar de laur spălat (aproximativ 10-15 frunze) și 1 linguriță de semințe de fenicul într-o sticlă curată (de dimensiunea unei sticle de vin). Turnați apoi oțet de mere, astfel încât toate frunzele să fie acoperite. Nu trebuie să apară nicio urmă de mucegai. Sigilați sticla bine și depozitați-o într-un loc întunecos și rece, timp de două săptămâni.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele de dafin se folosesc la asezonarea supelor, a sosurilor, a peştelui şi a felurilor pe bază de carne. Adăugaţi frunzele (fără tulpină) în timpul preparării şi îndepărtaţi-le înainte de servire. Frunzele de dafin conferă o aromă extraordinară măslinelor murate sau brânzei.

EFECTE TERAPEUTICE:
Uleiul de laur se utilizează în tratarea luxaţiilor şi a vânătăilor; trebuie aplicat pe zona afectată. Fructele de laur sunt de ajutor în tratarea reumatismului.

SCOPURI DECORATIVE:
Cu frunzele sale mereu verzi şi foarte aromate, planta aceasta adaugă un plus de frumuseţe balcoanelor, teraselor şi grădinilor de iarnă. Puteţi aranja, de exemplu, o grădină în care să plantaţi laurul alături de alte plante aromatice mediteraneene, cum ar fi rozmarinul, mirtul, levănţica şi oregano. Aceste plante pot creşte în jardiniere de teracotă sau de piatră.

AVERTISMENT IMPORTANT!

În uzul extern, uleiul de laur poate cauza reacții alergice, la fel cum se poate întâmpla și în cazul frunzelor, utilizate la gătit. Consumat în cantități prea mari, laurul devine substanță narcotică, reușind să inducă pierderea cunoștinței, de exemplu, atunci când se bea prea mult ceai.

Lavandula angustifolia

Levănţica

Tip:
∞

Zonă de creştere:

Utilizare:

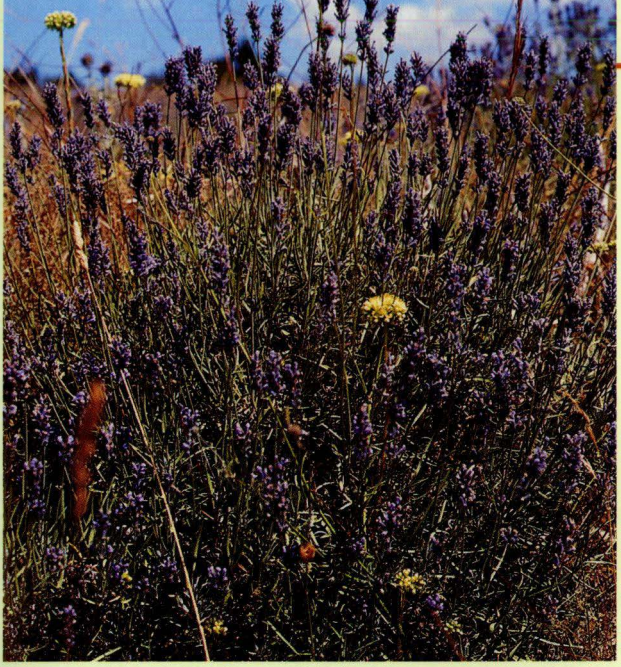
Particularităţi:
!

Familie: *Lamiaceae* (familia mentei)

Origine: La origine, levănţica provine din zona mediteraneană, iar istoria sa este lungă şi bogată. Romanii o utilizau pentru parfumarea şi dezinfectarea băilor publice, ca şi împotriva durerilor de cap. Pentru a crea un parfum plăcut într-o încăpere, oamenii răsfirau pur şi simplu frunzele de levănţică pe podea. În zilele noastre, levănţica este cultivată pe arii largi în Provence şi este utilizată la fabricarea parfumurilor şi a săpunurilor.

Caracteristici: Levănţica creşte până la 40-65 cm înălţime şi are frunze parfumate, acoperite de peri gri-argintii. Florile, parfumate şi ele, apar începând cu luna iulie. Planta este bogată în uleiuri esenţiale, saponine, taninuri şi alcaloizi.

Specii recomandate: Levănţica englezească („Hidcote Blue") creşte doar până la 30 cm. Florile sale timpurii au o culoare albastru-violet aprinsă, răspândind un parfum foarte intens. Perechea sa, *Pestemon barbatus* („Hidcote Pink"), are flori roz, iar „Loddon Pink". „Grappenhall" şi „Munstead" au flori albastre; „Nana Alba" are flori albe.



SPECII SIMILARE: Levănţica parfumată franţuzească (*Lavandula x intermedia*) este o încrucişare între *L. angustifolia* şi *L. latifolia*. Acest tip se găseşte din belşug pe câmpurile din Franţa. Speciile „Dutch", „Blue Dwarf" şi „Grosso" sunt şi ele foarte răspândite.

ZONĂ DE CREŞTERE: Levănţica are nevoie de soare şi trebuie protejată împotriva vântului. Solul trebuie să fie uşor umed şi argilos.

CULTIVARE: Primăvara, levănţica poate fi plantată la interior, iar începând cu luna mai, şi în grădini. Plantele trebuie distanţate la 50 cm unele de altele, dar este mai simplu şi mai

rapid să cumpăraţi plante tinere din magazinele specializate, unde puteţi găsi o multitudine de specii. După înflorire, plantele trebuie tăiate cam la două treimi, astfel încât să poată înflori din nou. Puteţi tăia lăstari sau puteţi tăia planta în întregime. Dacă vremea se răceşte prea tare în timpul iernii, plantele trebuie acoperite. Lăstarii uscaţi se taie primăvara.

RECOLTARE: Lăstarii tineri pot fi folosiţi până la începutul perioadei de înflorire, dar mult mai interesante sunt florile. Tăiaţi-le când sunt pe jumătate înflorite şi atârnaţi-le la uscat; astfel, aroma lor se va păstra intactă.

EXTRA INFO:

VIN DE LEVĂNȚICĂ, PENTRU SPORIREA PUTERII DE CONCENTRARE

Fierbeți 1 lingură de flori de levănțică în ½ l vin, timp de câteva minute. Lăsați amestecul să se răcească și beți în cantități mici, înainte și după fiecare masă.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Puteţi folosi levănţica la felurile pe bază de peşte şi carne, ca şi la deserturi. Levănţica este una dintre faimoasele „ierburi de Provence", alături de isop, oregano, busuioc, rozmarin, salvie, cimbru şi fenicul.

EFECTE TERAPEUTICE:
Levănţica se utilizează ca ingredient la prepararea băilor, deoarece induce somnul, diminuând starea de stres. Ajută la problemele legate de tensiune şi la durerile de stomac. Pentru un somn mai bun, puteţi folosi o pernă cu levănţică; de asemenea, se poate plasa în dulapuri, pentru îndepartărea moliilor. Împotriva durerilor de cap şi pentru eliminarea simptomelor provocate de stres, folosiţi ulei de lavandă, într-o lampă de aromoterapie.

COSMETICĂ:
Levănţica uscată este folosită ca ingredient la băi, din ea extrăgându-se, de asemenea, şi ulei.

SCOPURI DECORATIVE:
Levănţica arată bine alături de trandafiri. O puteţi cultiva alături de alte plante, la marginea straturilor, parfumul ei ajungând până la cele mai înalte balcoane.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Florile sunt inofensive, dar cum uleiul de lavandă, utilizat pe plan intern, la curățarea stomacului și a intestinelor, poate cauza amețeli și posibile pierderi de cunoștință, femeile însărcinate trebuie să evite utilizarea acestuia în cantități mari.

Lepidium sativum
Cresonul de grădină

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☀ – ☀

Utilizare:
✕ 🍴

Familie: *Brassicaceae* (familia muştarului)

Origine: Speciile de creson sunt originare din Asia, unde au fost folosite vreme de secole. Erau oferite, ca şi daruri, în mormintele faraonilor. Romanii considerau cresonul de grădină (cunoscut la noi şi sub denumirea de hreniţă) o plantă aromatică plină de beneficii asupra sănătăţii.

Caracteristici: Cresonul se cultivă anual. Dacă nu se taie, poate ajunge la o înălţime de 30-50 cm. Frunzele din partea de jos sunt rotunde sau ovale; cele din partea de sus sunt mai mari şi rotunde sau penate. Vara, cresonul are flori delicate, albe sau roşii. Este bogat în vitamina C, minerale şi uleiuri carotenice, care îi conferă o aromă picantă.

Specii recomandate: Cresonul cu frunze mari intensifică aroma a numeroase mâncăruri.

Specii similare: Hrenoasa (*Lepidium latifolium*) a apărut la origine în nord-estul Europei, iar acum creşte ca plantă perenă, în alte arealuri cu climate similare. Frunzele şi rădăcinile sale au o aromă picantă, asemănătoare cu cea a cresonului.

ZONĂ DE CREȘTERE: Cresonul se dezvoltă cel mai bine în locurile parțial umbroase; în cazul în care climatul este prea fierbinte, are nevoie de umbră totală. De multe ori, când este prea cald, se veștejește în cazul în care crește la soare. Solul trebuie să fie bine afânat și umed.

CULTIVARE: Planta poate crește în răsadnițe, la fereastră, sau în sere, de-a lungul întregului an, dar ar trebui să așteptați până la începutul lui martie, înainte de a planta cresonul în pământ. Semințele trebuie puse în pământ la adâncime mare, ușor presate, dar nu acoperite total. Acestea germinează în două zile și se dezvoltă foarte rapid în tinere plăntuțe. Trebuie udate regulat. Dacă plantați răsaduri noi, la fiecare 7-14 zile, vă puteți bucura de creson proaspăt tot timpul anului. Când plantați la exterior, alegeți de fiecare dată un alt loc. Atunci când cresonul se plantează în același loc, este posibil ca rădăcinile să fie afectate.

RECOLTARE: Frunzele trebuie strânse cât timp sunt tinere şi plantele sunt înalte de 7-10 cm. Acest lucru se întâmplă de obicei la 10 zile după plantare. Ele îşi pierd utilitatea în momentul în care planta înfloreşte. Puteţi aduna, de asemenea, răsadurile şi florile, pentru a le folosi la aromarea sau garnisirea anumitor feluri de mâncare.

EXTRA INFO:

ARICI CU CRESON

Dacă veți cultiva creson, veți avea la îndemână vitamina C tot timpul anului. Pentru a avea o rezervă stabilă de ierburi aromatice proaspete, plantați răsaduri noi în fiecare săptămână. Le puteți planta, de exemplu, într-un arici decorativ – care nu numai că arată frumos, dar este și foarte practic. Aveți nevoie de un arici din lut, pe care îl veți acoperi cu apă timp de 30 de minute, înainte de a planta semințele în găurelele lui. Udați apoi zilnic, pentru a păstra răsadurile umede. Plantele pot crește rapid și din abundență, sub forma unui arici.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Cresonul este folosit întotdeauna proaspăt. Aroma picantă se potriveşte bine la salate, mâncăruri negătite, brânză cottage, varză sau carne rece. Puteţi folosi frunzele în cantităţi mici la prepararea sendvişurilor, a supelor sau a sosurilor. Se adaugă binecunoscutului sos verde Frankfurt.

EFECTE TERAPEUTICE:
Cresonul este o importantă sursă de vitamina C, de-a lungul întregului an. Purifică sângele, stimulează digestia şi tractul urinar. Este deosebit de eficient la detoxifiere.

Levisticum officinale

Leuşteanul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍳 🍷 ❀

Particularităţi:
!

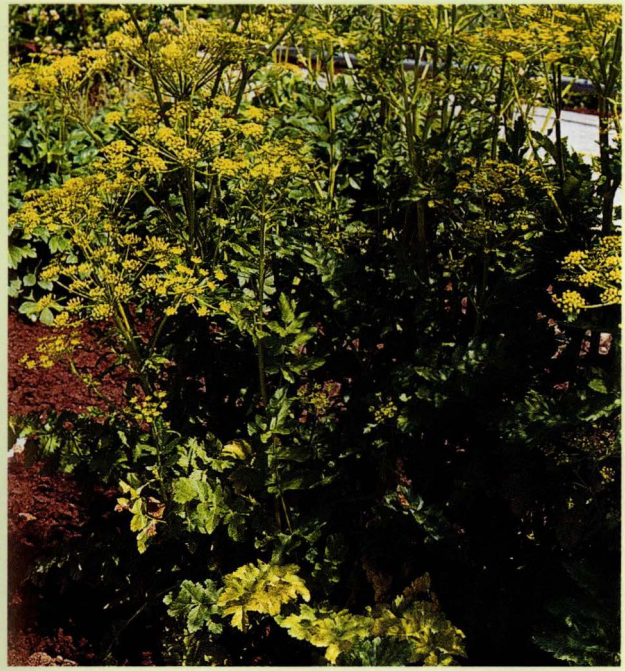
FAMILIE: *Apiaceae* (familia pătrunjelului)

ORIGINE: La origine, leuşteanul provine din Persia antică, iar arealul său actual se regăseşte în zona Mediteranei. Călugării au adus aşa-numitul „leac atotputernic" în Europa Centrală şi de Vest.

CARACTERISTICI: Tulpinile pot creşte până la 1,80 m înălţime. Leuşteanul are o tulpină groasă şi goală pe dinăuntru, care se ramifică în crenguţe şi frunze foarte ample, penate, în partea superioară. Pe tulpinile viguroase apar umbele galben-verzui. Planta conţine un ulei esenţial care este folosit drept ingredient principal în producţia de Maggi (condiment european consumat pe scară foarte largă), motiv pentru care în Germania se mai întâlneşte şi denumirea de „planta Maggi". Mai conţine, de asemenea, taninuri şi alcaloizi.

ZONĂ DE CREŞTERE: Leuşteanul creşte la soare sau la umbră parţială, dar are nevoie de foarte mult spaţiu. Solul trebuie să fie adânc, bogat şi umed. Planta nu iubeşte umezeala extremă.

CULTIVARE: Pentru uzul casnic, una sau două plante sunt de obicei suficiente. Pentru a economisi timpul destinat însămânţării, puteţi cumpăra plante tinere, dar dacă acest lucru vă



face totuşi plăcere, cel mai bun moment este în martie. Plantaţi seminţele într-un strat de flori şi răriţi-le mai târziu, astfel încât plantele cele mai puternice să se afle la aproximativ 50 cm una de alta. Leuşteanul are nevoie de un sol umed în permanenţă; în plus, nu necesită o îngrijire specială. Pentru a face frunzele şi mai puternice, tăiaţi florile. Pe timpul iernii, mutaţi planta într-un loc răcoros. Dacă rădăcinile se ramifică prea mult, le puteţi tăia, iar planta poate fi separată până în momentul în care rădăcinile nu s-au ramificat la prea mare adâncime în pământ.

Recoltare: Puteţi aduna frunzele de-a lungul întregii veri, utilizându-le proaspete sau uscate. Tăiaţi planta la aproximativ 10 cm deasupra solului şi va creşte repede în scurt timp. Rădăcinile se folosesc şi ele la asezonarea mâncărurilor.

Extra info:

Supă de legume cu leuștean

Căliți în puțin unt și ulei de măsline 2 cepe tăiate mărunt. Adăugați apoi 2 linguriţe de leuștean tocat și căliți în continuare. Cerneți 1 lingură de făină și turnați puțin câte puțin 700 ml supă de legume. Fierbeți supa câteva minute, adăugați sare, piper și nucșoară, apoi lăsați să mai fiarbă încă 10 minute. Chiar înainte de a fi consumată supa, adăugați 1 cănuță de smântână. Se servește cu crutoane.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele şi rădăcinile oferă o aromă delicioasă supelor, salatelor, legumelor, cărnurilor şi peştelui. Cantitatea trebuie măsurată cu atenţie, dată fiind aroma intensă. Uscat, leuşteanul are o aromă şi mai puternică. Tulpinile sunt utilizate la aromarea lichiorurilor şi, de asemenea, la fabricarea parfumurilor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Leuşteanul întăreşte sistemul urinar şi stimulează digestia. Ajută împotriva flatulenţei şi a arsurilor la stomac. Ceaiul de leuştean se consumă în cazul dificultăţilor de respiraţie şi ca tonic general. 2-3 căni de ceai sunt foarte eficiente în cazul migrenelor. Pentru prepararea ceaiului, fierbeţi două linguriţe de rădăcini mărunţite într-o cană de apă şi lăsaţi să se depună.

COSMETICĂ:
Baia cu leuştean calmează inflamaţiile pielii. Pentru a împiedica transpiraţia picioarelor, turnaţi ½ l apă fierbinte peste o mână de leuştean proaspăt. După ce s-a răcit, ţineţi-vă picioarele o perioadă în apa respectivă.

SCOPURI DECORATIVE:
Leuşteanul are un aspect impresionant ca şi plantă, completat de o aromă distinctivă.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Leușteanul folosit în exces poate cauza probleme rinichilor, dar și amețeli. Nu trebuie consumat în timpul sarcinii.

Malva sylvestris

Nalba

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ✸

Utilizare:
✕ 🅰

Familie: *Malvaceae* (familia nalbei)

Origine: Nalba sălbatică este comună începând din zona mediteraneană până în Asia subtropicală. A fost folosită ca plantă medicinală şi ca legumă de către greci şi romani. În zilele noastre, se găseşte pe suprafaţa întregii Europe, ca plantă tipică de grădină.

Caracteristici: Nalba creşte până la o înălţime de 90 cm. Uneori, este acoperită de peri şi are frunze lungi, palmate. Florile roz-violet apar toată vara şi conţin pigmentul natural numit malvină. Planta este valoroasă pentru variatele substanţe expectorante pe care le conţine şi este folosită ca ingredient în siropurile împotriva tusei.

Specii recomandate: Forma sălbatică a acestei plante a fost folosită în încrucişări, creându-se alte specii, care diferă în principal prin florile lor. Primley Blue are flori mici şi albastre, florile din specia Brave Heart sunt mari, iar Cottenham Blue are flori albastru deschis.

Specii similare: Frunzele nalbei moscate (*Malva moschata*) sunt cunoscute pentru parfumul lor de mosc. Florile sale sunt roz, iar cele din specia „Alba", albe. Nalba trandafirie (*Malva alcea*)

are flori mari, roz pastelat. Ambele specii pot fi folosite la gătit şi la fabricarea produselor terapeutice.

ZONĂ DE CREŞTERE: Nalba preferă locurile calde şi însorite sau parţial umbroase, ca şi solul bogat şi bine aerat.

CULTIVARE: Planta sălbatică este însămânţată direct în pământ, toamna. Se reînsămânţează de la sine. De asemenea, puteţi cumpăra plante tinere sau tăia lăstari ori plante tinere prin divizare de la plantele mature, în timpul verii. Nalbelor li se potriveşte orice sol, dar cel mai bine se dezvoltă în solul nisipos şi bine irigat. Solul bogat face ca planta să crească mai repede.

RECOLTARE: Frunzele și florile pot fi strânse vara. Cel mai bine se păstrează dacă sunt uscate. După uscare, florile capătă o culoare albastru-închis.

EXTRA INFO:

COMPRESE PENTRU PIELEA INFLAMATĂ

Adăugați 1 lingură de flori și frunze de nalbă în 1 l de apă și lăsați să fiarbă 10 minute. Lăsați să se răcească, apoi muiați în acest lichid un prosop. Presați-l pe locul inflamat, timp de 10 minute.

CEAI ȘI GARGARĂ, 2 ÎN 1

Pentru prepararea ceaiului, turnați 1 cană de apă fierbinte peste 2 linguriță de flori și frunze. Lăsați să se depună timp de o zi. De-abia atunci va fi gata pentru băut sau pentru gargară. Ceaiul din amestec de plante – nalbă, limetă și camelie – ajută la vindecarea gripei.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele se prepară ca şi spanacul şi se consumă ca şi garnitură. În trecut, copiilor li se dădea un piure de nalbă, care le îmbunătăţea digestia.

EFECTE TERAPEUTICE:
Planta aceasta este utilă la tratarea inflamaţiilor şi la curăţarea organismului, precum şi la expectorarea secreţiilor respiratorii. Ajută în mod deosebit la ameliorarea tusei şi a bronşitelor, întărind, de asemenea, stomacul şi stimulând digestia. Este folosită sub formă de ceai sau ca ingredient la băi, dar nu trebuie combinată cu ceai din frunze de hibiscus.

SCOPURI DECORATIVE:
Nalba sălbatică înfloreşte în mod constant, până toamna. Arată bine în grădinile naturale şi este foarte potrivită pentru straturile de plante aromatice. Poate decora gărduleţele din grădini şi parcuri. Cultivând în grădina dumneavoastră această plantă aromatică sălbatică protejată, ajutaţi la conservarea speciilor sălbatice.

Matricaria recutita

Muşeţelul

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
♟ ♆ ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Asteraceae* (familia compozitelor)

Origine: Locul de origine al muşeţelului este în sud-estul Europei şi nordul Asiei, dar el s-a răspândit în toată Europa. Efectele sale terapeutice sunt cunoscute de mii de ani. Era folosit pentru a trata indispoziţiile femeilor, motiv pentru care este denumit uneori „planta-mamelor". Există o superstiţie potrivit căreia planta aceasta are efecte miraculoase. Într-o încăpere se agăţa o legătură, iar dacă legătura se mişca la intrarea unei femei, femeia respectivă era catalogată drept vrăjitoare.

Caracteristici: Muşeţelul creşte sub formă de arbust, atingând o înălţime de 20-50 cm. Frunzele penate împrăştie o aromă puternică. Înfloreşte toată vara. Caracteristicile tipice ale muşeţelului originar le reprezintă florile galben cu alb, asemănătoare celor de la margarete. Au un miros foarte pregnant, iar dacă tulpinile sunt rupte, se observă că sunt goale pe dinăuntru. Frunzele conţin glucozidă, cumarin, alcaloizi amărui şi un ulei esenţial care, după distilare, devine albastru.

Specii similare: Momoriţa (*Tripleurospermum caucasica*, anterior *Matricaria caucasica*) acoperă solul cu florile sale deosebit de frumoase. Muşeţelul roman sau romaniţa (*Chamaemelum*

nobile) are un parfum proaspăt şi efecte terapeutice similare muşeţelului obişnuit.

ZONĂ DE CREŞTERE: Pentru a oferi acestei plante atât de bogate în substanţe valoroase cele mai bune condiţii, cultivaţi-o într-un loc însorit, cu sol bogat. Este uşor de îngrijit.

CULTIVARE: Plantele tinere cresc repede atunci când sunt cultivate în ghivece, la începutul primăverii. Răsadurile trebuie doar puţin împinse în pământ, şi nu acoperite. Udaţi bine. Ele trebuie plantate la sfârşitul lunii aprilie, la distanţă de 20 cm unul de altul. Le puteţi planta şi în ghivece. Fertilizaţi muşeţelul cu mare atenţie; în caz contrar va creşte mult prea repede, iar florile vor fi mai puţine. Odată ce au fost plantate, următoarea însămânţare va fi mai simplă.

RECOLTARE: Puteţi aduna florile până toamna, folosindu-le proaspete sau uscate. Cea mai mare cantitate de substanţe folositoare o puteţi obţine din a treia până în a cincea zi după înflorire. Pentru a fi siguri că alegeţi cel mai bun moment pentru recoltare, verificaţi plantele în fiecare zi. Uscaţi florile într-un loc umbros.

EXTRA INFO:

PRIMUL-AJUTOR PENTRU ANIMALELE DE COMPANIE

Dacă pisica sau cățelul dumneavoastră suferă de diaree, dați-i ceai călduț de mușețel în loc de apă. Se prepară fierbând 1-2 linguri de flori într-o cană de apă, timp de 10 minute; lăsați apoi să se răcească. De asemenea, puteți pregăti comprese cu ceai, pentru tratarea inflamațiilor oculare – turnați câteva picături de ceai peste o compresă și presați-o peste ochiul inflamat, timp de 2-3 minute, de 3 ori pe zi.

UTILIZARE

EFECTE TERAPEUTICEE:
Muşeţelul are proprietăţi antibacteriene şi antiinflamatorii. Ceaiul este consumat în scopul calmării problemelor stomacale sau intestinale. Compresele sau băile calmează inflamaţiile şi sprijină procesul de vindecare. Băile de aburi sunt benefice în cazul răcelilor şi al durerilor de gât.

COSMETICĂ:
Pentru a vă păstra părul blond deschis la culoare, folosiţi cu regularitate ceai de muşeţel (50 g frunze în ½ l apă, lăsate la fermentat). Beţi câte 1 cană de ceai pe zi, pentru a vă curăţa stomacul şi tenul.

SCOPURI DECORATIVE:
Planta arată minunat de-a lungul aleilor, pe borduri sau în straturile de flori. Când vă veţi plimba pe o astfel de alee, veţi simţi mirosul intens.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Persoanele mai sensibile pot fi alergice la mușețel. Acestea nu trebuie să folosească comprese cu ceai de mușețel în zona ochilor.

Melissa officinalis

Melisa

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍳 🍷 ❀

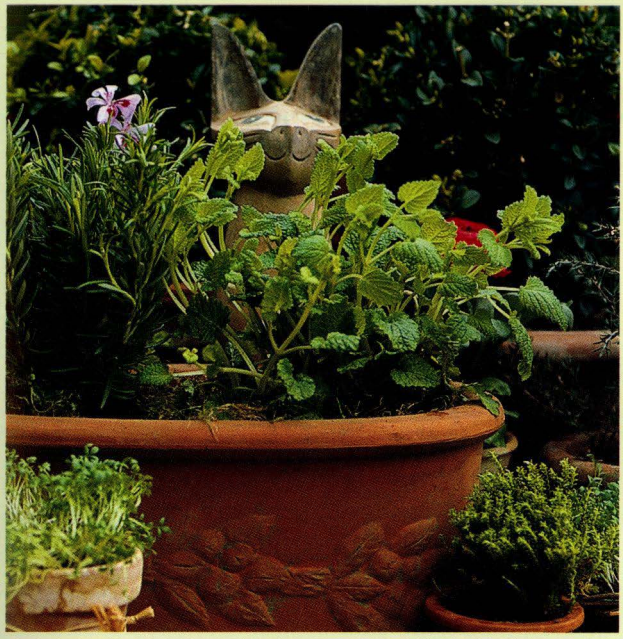
FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: La noi, melisa mai este cunoscută şi sub denumirile de roiniţă şi iarba-stupilor. Originile sale provin din Orient şi din zona mediteraneană. Datorită câtorva dintre caracteristicile sale, această plantă merită un loc permanent în grădini. Este faimoasă pentru utilizarea sa în producţia de lichior de melisă.

CARACTERISTICI: Acest arbust peren creşte până la 75 cm înălţime. Are tulpini ramificate şi numeroase frunze. Frunzele răspândesc o intensă aromă de lămâie, mai ales când sunt frecate între degete. Florile alb-gălbui, care cresc vara sub formă de bucheţele, atrag multe albine şi fluturi. Melisa este bogată în uleiuri esenţiale, taninuri şi alcaloizi.

SPECII RECOMANDATE: Foarte decorative sunt „Aurea", cu frunze galben-aurii, şi „Variegata", cu frunze aurii, variegate.

ZONĂ DE CREŞTERE: Melisa creşte îndeosebi în locurile însorite, dar se poate dezvolta şi în cele parţial umbroase. Este bine să fie plantată în locuri ferite de vânt. Solul trebuie să fie bogat şi afânat şi îl puteţi acoperi cu nisip.



CULTIVARE: Răsadurile sunt plantate mai întâi în cutii, primăvara, şi păstrate la 21 °C. Trebuie să îngrijiţi planta în fiecare zi, pentru că răsadurile nu se dezvoltă mai devreme de 2-3 săptămâni de la plantare. Imediat ce vremea s-a încălzit, puteţi planta răsadurile la exterior, ori puteţi economisi timp, plantând lăstari sau plante tinere prin divizare. Plantele tinere se găsesc în magazinele specializate şi cresc foarte repede. În timpul fazei de creştere, udaţi planta frecvent şi îndepărtaţi părţile de prisos, în cazul în care arbustul creşte prea des. Alternativ, puteţi planta melisă într-un ghiveci sau într-o răsadniţă, pe balcon. În timpul iernilor reci, plantele trebuie acoperite.

RECOLTARE: Puteţi recolta frunzele tinere şi lăstarii de primăvară până toamna. Pentru a obţine cea mai proaspătă aromă şi cel mai sporit conţinut de substanţe preţioase, utilizaţi melisa în stare proaspătă. Puteţi tăia şi usca planta înainte de înflorire, ca să păstraţi o rezervă pentru iarnă.

EXTRA INFO:

ESENȚĂ PENTRU RELAXARE ȘI REVIGORARE

Amestecați 200 g de frunze proaspete de melisă cu 1 l coniac și puneți-l într-un loc cald. Lăsați să se depună timp de 10 zile și apoi filtrați. Stoarceți frunzele bine, pentru ca esența să fie extrasă cum se cuvine. Esența de melisă este folosită la întărirea inimii și pentru buna circulație a sângelui, ajutând totodată împotriva nervozității și a insomniilor. Beți-o amestecată cu apă sau cu ceai.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Melisa conferă un gust mai bun mâncărurilor care necesită aroma lămâiei, cum ar fi salatele, peştele sau supele. Nu trebuie s-o gătiţi, căci îşi pierde aroma picantă. Pentru a vă răcori, beţi ceai de melisă. Gustul va fi şi mai bun dacă amestecaţi acest ceai cu ceai de măceş, hibiscus sau frunze de portocale.

EFECTE TERAPEUTICE:
Uleiul esenţial de melisă este utilizat pentru calmarea în timpul situaţiilor stresante, ajutând şi la rezolvarea dificultăţilor legate de somn. Taninurile şi substanţele amare sunt de folos în cazul deranjamentelor stomacale. Din frunzele uscate se prepară un ceai foarte relaxant, care devine şi mai gustos dacă adăugaţi o linguriţă de miere.

COSMETICĂ:
Frunzele uscate sunt utilizate adesea ca ingredient pentru băi, în scopul relaxării. Pentru o baie aveţi nevoie de 50 g de frunze de melisă, fierte în 1 l de apă. După 10 minute, când s-a mai răcit, puteţi adăuga amestecul în apa de baie.

SCOPURI DECORATIVE:
Frunzele galbene de melisă aflate în componenţa straturilor dumneavoastră de flori vă vor face, cu siguranţă, mare plăcere.

Mentha x piperita

Izma

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☀ – ☼

Utilizare:
✕ 🍳 🍷 ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Izma (menta piperată) a fost obţinută prin încrucişarea dintre izma-broaştei (*Mentha aquatica*) şi iarba creaţă (*Mentha spicata*). Această plantă, cu aroma sa atât de intensă, a devenit populară începând cu sfârşitul secolului al XVII-lea. Mai este cunoscută sub numele de mentă de ceai sau mentă englezească.

CARACTERISTICI: Planta poate atinge înălţimea de 75 cm. Frunzele de mentă sunt de obicei verzi, totuşi, uneori îşi schimbă culoarea într-una roşcată, asemănătoare tulpinei, sau în una rozaliu-violetă, în timpul verii. Planta este reprodusă prin tulpinile îngroşate. Cea mai importantă substanţă din componenţa sa o reprezintă uleiul esenţial numit mentol.

SPECII RECOMANDATE: Specia „Mitcham", cu frunze albastre-verzui, este probabil cea mai cunoascută dintre toate speciile de mentă. Are o aromă de izmă şi creşte foarte viguroasă. „Citrata" miroase ca apa de colonie. Mai există şi alte tipuri, cu aromă de lămâie şi portocală.

SPECII SIMILARE: Iarba creaţă, strămoşul izmei, este cunoscută pentru conţinutul său ridicat de mentol şi a fost folosită la origine pentru aromarea gumei de mestecat.

ZONĂ DE CREȘTERE: Menta are nevoie de un loc parțial umbros, cu sol umed și bogat. Poate crește și în zone însorite, în condițiile în care climatul nu este prea uscat.

CULTIVARE: Izma nu se reproduce prin semințe, spre deosebire de alte tipuri de mentă, ci se reproduce numai prin tulpinile îngroșate; astfel, pentru a o cultiva, este nevoie să cumpărați mai întâi plantele. Ca o opțiune, vă puteți întreba prietenii sau vecinii dacă nu au câteva tulpini în plus. Menta formează pe sol un strat protector foarte bun, deoarece crește în pâlcuri bogate. Plantele cresc de obicei înalte și pot fi văzute în vecinătatea altor plante. Când apar paraziți, menta trebuie tăiată complet. Crește la loc cu repeziciune. Pe timp de iarnă, protejați plantele împotriva înghețului.

RECOLTARE: Puteţi recolta frunzele tot timpul anului. Dacă vreţi să puneţi planta la uscat, tăiaţi-o înainte să înflorească. Acest lucru trebuie făcut spre sfârşitul verii.

EXTRA INFO:

LICHIOR DE MENTĂ

Amestecați 500 g de frunze proaspete de mentă, sucul a 2 portocale și un vârf de cuțit de nucșoară cu ½ l alcool și puneți totul într-o sticlă. Alcoolul se găsește în comerț. Lăsați sticla într-un loc la soare, timp de 3 săptămâni, apoi filtrați conținutul. La final, amestecați-l cu 500 g zahăr și 1 l de apă. Turnați lichiorul în sticle mici, decorative, și lăsați-l câteva săptămâni, înainte de a-l bea sau de a-l oferi drept cadou.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele proaspete sunt folosite în salate de plante aromatice, sosuri, supe şi feluri pe bază de legume sau de carne. Este posibil să le folosiţi şi ca garnitură, care poate fi consumată. Frunzele proaspete şi uscate sunt utilizate la prepararea ceaiului.

EFECTE TERAPEUTICE:
Mentolul conţinut de izmă are efecte calmante şi este bun pentru uşurarea crampelor. Ceaiul de izmă diminuează disconfortul cauzat de problemele digestive, iar inhalaţiile sunt folosite împotriva răcelilor şi a nasului înfundat.

COSMETICĂ:
Frunzele de izmă folosite la baie sunt revigorante şi bune pentru piele. Puteţi face ulei de corp din mentă, amestecând o mână de frunze proaspete cu 0,5 l ulei de măsline sau de migdale. Lăsaţi la macerat o săptămână.

SCOPURI DECORATIVE:
Aroma izmei este plăcută, atrăgând numeroase albine şi fluturi.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Este bine să evitați menta, dacă aveți probleme stomacale grave. Unele persoane sunt alergice la mentol. Pentru copiii mici ce au dureri de stomac este recomandabil să alegeți ceai de fenicul, deoarece conținutul ridicat de mentol al izmei poate cauza probleme de respirație.

Mentha suaveolens

Menta

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☀ – ☼

Utilizare:
✕ 🍳 🍷 ❀

Particularităţi:
!

FAMILE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Această mentă cu frunze rotunde îşi are originile în estul şi sudul Europei, răspândindu-se din Insulele Britaniei până în sudul Suediei. Este cunoscută ca şi plantă culinară şi decorativă, iar în multe locuri creşte spontan.

CARACTERISTICI: Această plantă creşte rapid în grădină, ajungând la o înălţime de 90 cm sau mai mult. Are multe frunze cu arome de fructe, motiv pentru care englezii o mai numesc şi menta-măr. Florile sale sunt albe sau roz şi apar vara, târziu.

SPECII RECOMANDATE: Specia „Variegata" are frunze gri-verzui şi mai este numită menta-ananas, deoarece are punctuleţe crem-alburii şi miroase a ananas. Este viguroasă şi rezistentă la frig, fiind folosită ca plantă decorativă.

SPECII SIMILARE: O altă mentă cu aromă de măr (*Mentha x rotundifolia*) este un hibrid de izma-calului (*Mentha longifolia*) şi menta cu frunze rotunde. Are frunze argintii şi flori roz-liliachii. Specia „Bowles" este faimoasă pentru aroma sa fructată.

ZONĂ DE CREŞTERE: Menta are nevoie de o lumină slabă şi de un sol umed şi bogat, la fel ca şi alte specii de mentă. Poate creşte la soare, dar nu-i place uscăciunea.

CULTIVARE: Cel mai bine este să cumpăraţi plante tinere, primăvara, şi să le plantaţi într-un sol bogat şi umed. Pentru a da forma unui subarbust bogat, tăiaţi-l în mod repetat. Sub această formă, ea va alcătui un frumos strat protector al solului în grădina dumneavoastră. Dacă este udată în mod frecvent, va creşte de obicei înaltă. Este de ajuns să fertilizaţi solul primăvara. Dacă nu creşte frumos, tăiaţi-o. Acelaşi

lucru îl faceţi dacă planta a fost acoperită de paraziţi. Va creşte la loc rapid. În zonele mai friguroase, planta va trebui protejată.

RECOLTARE: Puteţi aduna frunze proaspete toată vara. Dacă doriţi să o uscaţi, tăiaţi planta înainte să înflorească. Procesul trebuie repetat, cel mai bine spre sfârşitul verii.

EXTRA INFO:

SOS TRADIȚIONAL ENGLEZESC DE MENTĂ

Aveți nevoie de aproximativ 8 linguri de frunze de mentă. Tăiați-le mărunt și turnați peste ele 4 linguri de apă fiartă. Adăugați apoi 1 lingură de miere și lăsați să stea 1 oră. Chiar înainte de a servi, adăugați 3 linguri de oțet balsamic sau de oțet din vin și amestecați bine. Sosul de mentă este delicios și este servit adesea la carne de miel.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Aroma proaspătă fructoasă se potriveşte bine felurilor de mâncare dulci, contribuind, de asemenea, la prepararea unui ceai delicios. Frunzele trebuie gătite, din cauza perilor care le acoperă.

EFECTE TERAPEUTICE:
Menta conţine mentol, ca şi izma, şi este folosită împotriva problemelor stomacale şi intestinale. Inhalaţiile ajută în caz de răceală sau gripă.

COSMETICĂ:
Frunzele sunt utilizate ca ingredient pentru băi sau pentru clisme.

SCOPURI DECORATIVE:
Menta este o plantă decorativă şi parfumată, foarte des întâlnită în grădini. Se întâlneşte pe marginile aleilor, culoarea sa verde intensă fiind deosebit de frumoasă. La fel de bine poate înfrumuseţa şi balcoanele, dacă este plantată în ghivece suspendate.

Mentă

AVERTISMENT IMPORTANT!

Această plantă nu conține atât de mult mentol precum izma, dar cantitatea existentă este suficientă pentru a cauza reacții adverse.

Monarda didyma

Menta indiană

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Familie: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

Origine: Băştinaşii nord-americani foloseau menta indiană ca plantă terapeutică. După descoperirea Americii, ea s-a răspândit în toată Europa. Datorită încrucişării, s-au născut numeroase variante ale acestei plante, dar ele nu mai au niciun beneficiu asupra sănătăţii.

Caracteristici: Această plantă creşte sub formă de arbust şi atinge înălţimi de 75-150 cm, în funcţie de tip şi de bogăţia solului. Creşte repede, datorită sistemului de rădăcini necomplicat, şi formează tufe bogate. Frunzele sunt lungi şi cresc de o parte şi de alta a tulpinii. Vara târziu, pe suprafaţa întregii plante parfumate intens apar flori roşii.

Specii recomandate: Florile speciei „Marshall's Delight" sunt roz, „Adam" şi „Garden View Scarlet" au flori roşii, „Beauty of Cobham" – roz-violet, „Croftway Pink" – roz-portocalii, iar „Schneewittchen" au flori alb pur.

Specii similare: Bergamota sălbatică (*Monarda fistulosa*), care provine din însorita Californie şi Mexic, are o aromă asemănătoare cimbrului. Florile sale sunt liliachii. Menta punctată (*Monarda punctata*) are flori cu punctuleţe gălbui. Frunzele au o uşoară aromă de oregano.

ZONĂ DE CREȘTERE: Menta indiană nu este o plantă pretenţioasă. Are nevoie de un loc însorit, cu sol umed; poate creşte şi în locuri parţial umbroase şi mai uscate. Este esenţial ca la prânz să o protejaţi de lumina directă a soarelui.

CULTIVARE: Puteţi obţine forma sălbatică a mentei indiene sub formă de răsad sau de plantă, la magazinele specializate. Odată ce este plantată în grădină, creşte de la sine, fără niciun efort. O puteţi tăia primăvara, colectând rădăcinile sau extrăgând plantele tinere prin divizarea celor bătrâne. Dacă îi oferiţi destul spaţiu, se poate răspândi pe o suprafaţă de 30-40 cm. Pământul trebuie fertilizat în fiecare an, primăvara. Pentru iarnă, planta trebuie tăiată chiar deasupra solului.

Pentru a o revigora, este bine să o tăiaţi şi să o separaţi o dată la doi ani.

RECOLTARE: Puteţi recolta frunzele proaspete de primăvară până toamna şi, de asemenea, puteţi aduna florile; cea mai potrivită perioadă în acest scop este vara. Dacă vreţi să uscaţi planta pentru iarnă, tăiaţi-o înainte să înflorească.

EXTRA INFO:

LIMONADĂ DE CASĂ

Adunați câteva flori și turnați peste ele ½ l de apă fiartă. Lăsați să se răcească și puneți lichidul la frigider. Adăugați sucul de la 1-2 lămâi, îndulciți după gust și turnați și puțină apă minerală. Ca plante alternative, puteți folosi mentă, melisă sau mentă mexicană.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele sunt folosite la prepararea unui ceai răcoritor, care ajută la stimularea digestiei. O puteţi adăuga şi în completarea altor ceaiuri, pentru a obţine diverse arome. Vă puteţi pregăti singuri propriul dumneavoastră ceai Earl Grey, adăugând mentă indiană ceaiului negru. Frunzele mai pot fi folosite şi la garnisirea salatelor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Beţi ceaiul dacă sunteţi răciţi, dacă aveţi gripă sau pur şi simplu pentru a vă relaxa! Pentru a prepara un ceai mixt, folosiţi laolaltă frunze şi flori.

SCOPURI DECORATIVE:
Menta indiană parfumată arată minunat în grădinile de plante aromatice şi în straturile de flori. Creşte bine în locuri uşor umbroase şi atrage multe albine şi fluturi. Vecini buni pentru această plantă sunt arborele de cuişoare, cariopsa, iarba mare şi splinuţa (*Solidago virgaurea*). Frunzele parfumate sunt folosite adesea în compoziţia unor amestecuri.

Myrrhis odorata

Iarba de smirnă

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ✷

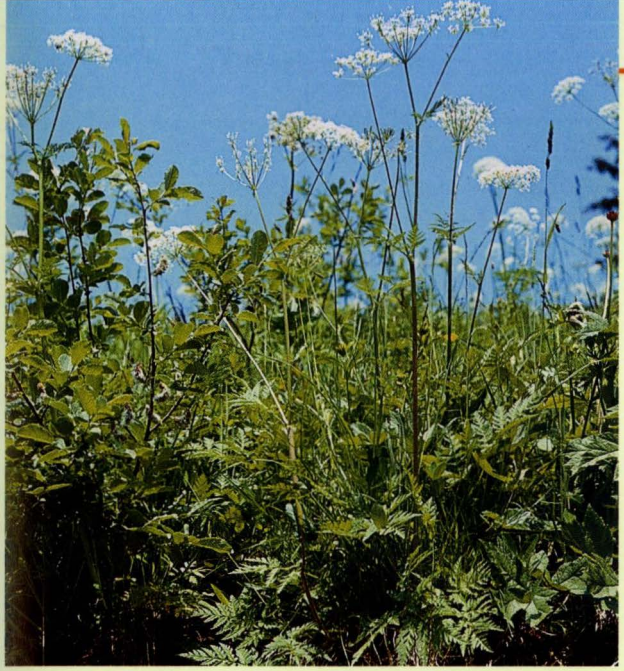
Utilizare:
✕ ♁ ❀

Familie: *Apiaceae* (familia morcovului)

Origine: Iarba de smirnă este originară din pădurile umede şi munţii din sudul Europei până în Caucaz. Este o rudă a asmăţuiului, de aceea mai este numită asmăţui dulce sau asmăţui spaniol. Frunzele sale erau folosite pentru vopsit – verde sau portocaliu-maroniu. Ar trebui să luăm exemplul scandinavilor şi să păstrăm în grădinile noastre această plantă – care rezistă mult timp, chiar şi la condiţii de iarnă.

Caracteristici: Atunci când planta nu este înflorită, frunzele sale cu un aspect plăcut pot fi uşor confundate cu cele ale unei ferigi. Însă dacă vă veţi apropia mai mult, veţi simţi aroma de anason, care provine de la uleiul esenţial numit anetol. Spre sfârşitul primăverii şi începutul verii, apar flori de culoare albă, urmate de fructe delicioase, cu aceeaşi aromă de anason sau lemn dulce. Creşte până la 1,50 m înălţime.

Specii similare: Nu confundaţi iarba de smirnă cu lemnul dulce (*Glycyrrhiza glabra*), ale cărui rădăcini sunt folosite la prepararea prăjiturelelor cu lemn dulce. Consumaţi lemn dulce în cantităţi mici, împotriva problemelor stomacale şi digestive. Ceaiul din rădăcini de lemn dulce ajută la ameliorarea problemelor de stomac, eliminarea secreţiilor respira-



torii şi în curăţarea pielii, dar când este băut prea des sau în cantităţi prea mari, poate cauza creşterea presiunii sângelui.

Zonă de creştere: Iarba de smirnă este uşor de crescut aproape pretutindeni, la umbră sau la soare. Solul trebuie să fie bogat şi umed.

Cultivare: Puteţi însămânţa seminţele toamna sau spre sfârşitul iernii. Plantele crescute prea mult pot fi tăiate, urmând să crească din nou în primăvară. Odată ce a fost însămânţată, iarba de smirnă se reînsămânţează de la sine. Acest lucru poate fi evitat prin tăierea lăstarilor cu flori. Utilizaţi mulci, pentru a menţine solul umed. După înflorire, planta trebuie tăiată.

RECOLTARE: Puteţi recolta planta cu regularitate, atâta vreme cât frunzele tinere şi tulpinile sunt foarte fragede. Cea mai puternică aromă o au atunci când sunt proaspete, dar se poate să şi congelaţi frunzele, pentru consumul ulterior. Fructul are cel mai bun gust când este încă verde, necopt. Dacă scoateţi rădăcinile toamna, le puteţi folosi drept legumă la unele mâncăruri.

EXTRA INFO:

DULCIURI DIN GRĂDINĂ

Copiilor le plac fructele acestei plante. Cel mai bun gust îl au în momentul culegerii, când aroma este deosebit de dulceagă.

Utilizare

Gastronomie:
Prin adăugarea frunzelor acestei plante la salate, supe şi sosuri, acestea vor căpăta un gust mai bun. Pentru a conferi mâncărurilor o dulceagă aromă de anason, nu aveţi nevoie decât de o bucăţică mică de frunză. Gătiţi compot de rubarbă sau de alte fructe împreună cu frunze de iarbă de smirnă, iar gustul lor se va îmbogăţi. Deosebit de bune pentru compot sunt tulpinile. Puteţi consuma ca atare fructele proaspete, verzi, sau le puteţi adăuga în salate de fructe şi alături de cereale. Iarba de smirnă este un bun substitut pentru anason, fenicul sau lemn dulce.

Efecte terapeutice:
Iarba de smirnă ajută la problemele digestive şi este un laxativ uşor. Vindecă tusea şi întăreşte organismul anemic.

Scopuri decorative:
Iarba de smirnă este o plantă foarte neobişnuită şi specială pentru locurile umbroase şi este acoperită de flori albe. Este plină de nectar, lucru pentru care este apreciată de multe insecte. Dacă dispuneţi de îndemânare, puteţi decora hârtia de scris cu forma frunzelor presate.

Myrtus communis
Mirtul

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

FAMILIE: *Myrtaceae* (familia mirtului)

ORIGINE: Mirtul este asociat cu regiunea mediteraneană, dar poate fi găsit şi din Asia Centrală până în nordul Africii. Grecii antici îl vedeau ca pe un simbol al frumuseţii şi al dragostei. Lăstarii erau folosiţi ca decoraţie în timpul festivităţilor, iar miresele se împodobeau şi ele cu coroniţe de mirt. De aceea, această plantă mai poartă uneori denumirea de „mirtul-miresei".

CARACTERISTICI: Această plantă perenă poate atinge 0,5 m înălţime, dar de obicei se plantează în ghivece, unde nu creşte atât de înaltă. Frunzele cu glande uleioase sunt tipice pentru mirt. Florile albe parfumate apar la sfârşitul primăverii şi se transformă în bobiţe albastru-violete. Planta conţine o mare cantitate de uleiuri esenţiale, precum şi răşini, taninuri şi alcaloizi.

SPECII RECOMANDATE: Cu frunzele sale galbene, tipul „Variegata" este foarte decorativ.

SPECII SIMILARE: Un alt membru al familiei mirtului este arborele de ceai (*Melaleuca*). Chiar dacă alte plante ale acestei familii pot fi cultivate în ghivece, de obicei numai mirtul este dis-

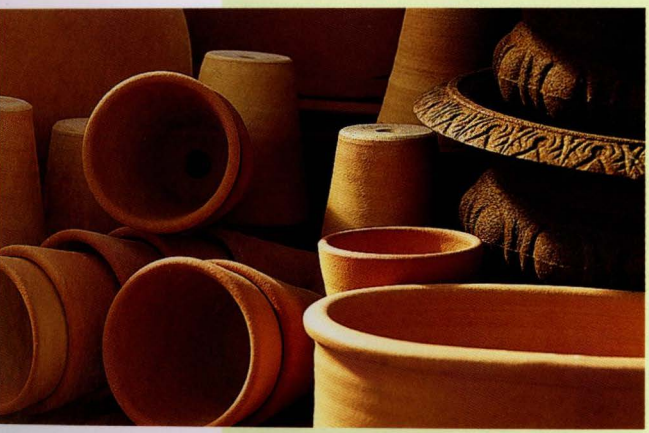
ponibil la vânzare. În orice caz, acest lucru s-ar putea schimba, dat fiind că arborele de ceai devine acum foarte la modă, datorită efectelor sale de vindecare.

ZONĂ DE CREȘTERE: Mirtului îi plac locurile însorite, dar poate creşte şi la umbră slabă. Solul nu trebuie udat excesiv.

CULTIVARE: Această plantă nu este greu de găsit la centrele specializate. Nu îi place nămolul şi trebuie udată frecvent cu apă de ploaie sau cu apă moale. În timpul perioadei de creştere, poate fi folosit un fertilizator pentru rododendroni. Mirtul poate suferi stricăciuni din cauza tăierilor prea frecvente; cel mai bun moment este primăvara, când lăstarii prind

rădăcini cel mai uşor. Poate suporta geruri de scurtă durată, dar este mult mai bine să fie mutat în casă şi lăsat să ierneze, la o temperatură de 40-50°C.

RECOLTARE: Frunzele de mirt pot fi culese tot timpul anului, astfel că aveţi ocazia să le utilizaţi întotdeauna proaspete.



EXTRA INFO:

MÂNCÂND CU OCHII!

Garnisiți salatele proaspete cu flori și cu boboci frumoși și parfumați. Îndepărtați frunzele înainte de a le servi.

Utilizare

Gastronomie:
Mirtul este folosit ca rozmarinul sau ca cimbrul, la carnea pe grătar. Frunzele pot fi pregătite ca cele de dafin. Fructele pot fi folosite ca ingredient la prepararea sosurilor.

Efecte terapeutice:
Frunzele conţin un ulei esenţial cu efecte antiseptice, care ajută în acelaşi timp la problemele de respiraţie. Ceaiul de mirt acţionează împotriva infecţiilor bronhice şi a inflamaţiilor gingiilor. Frunzele zdrobite sunt eficiente în cazul problemelor de piele, cum ar fi acneea, mătreaţa şi herpesul.

Cosmetică:
Mirtul este un ingredient de bază pentru parfumuri şi produse cosmetice. Frunzele uscate şi florile răspândesc o aromă foarte plăcută, care persistă mult timp, fapt care le face foarte potrivite pentru săculeţii parfumaţi şi pentru amestecuri.

Scopuri decorative:
Mirtul îşi păstrează aroma tot timpul anului. Îl puteţi planta în ghivece, pentru a vă bucura de el toată vara, sau, dacă aveţi o grădină de iarnă, puteţi savura parfumul şi puteţi avea senzaţia de vară mediteraneană tot timpul iernii.

Nasturtium officinale

Măcrişul de baltă

Tip:
⊙ – ∞

Zonă de creştere:
☀ – ☀

Utilizare:
✕ 👤 🍷 ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Brassicaceae* (familia muştarului)

Origine: La origine, măcrişul de iarnă provine din Europa, însă acum poate fi găsit în orice zonă cu climat temperat. Creşte de obicei împrejurul apelor, purtând la noi denumirile alternative de creson de fântână, năsturel medicinal, creviţă sau iarba-voinicului. Romanii îl foloseau la prepararea salatelor şi la asezonarea mâncărurilor. Poate fi găsit sub numele *Rorippa nasturtium-aquaticum.*

Caracteristici: Această plantă de apă şi ţinut mlăştinos poate creşte până la 75 cm, frunzişul său fiind foarte des. Rădăcinile puternice fixează planta bine în sol, iar frunzele se află atât deasupra apei, cât şi sub apă. În timpul verii, florile albe creează un contrast plăcut cu tulpinile de un verde închis. Frunzele conţin un ulei esenţial amar (glucozidă de ulei de muştar), vitamine, substanţe minerale, taninuri şi alcaloizi.

Specii similare: Măcrişul de baltă cu frunze mici (*Nasturtium microphyllum*) este cunoscut pentru rezistenţa sa la îngheţ.

Zonă de creştere: Măcrişul de baltă este o plantă aromatică pentru salate, care poate creşte în locuri mai reci, la umbră totală sau parţială. Preferă solul bogat şi nămolos, care trebuie să fie mereu umed.

CULTIVARE: În timpul procesului de creştere, plantele au nevoie de atenţia dumneavoastră constantă, deoarece le trebuie apă care să ajungă la aproape 1 m adâncime. Asemenea condiţii pot fi găsite în zonele mlăştinoase din jurul micilor lacuri.

RECOLTARE: Cele mai bune părţi pentru consum sunt frunzele noi şi tulpinile, care trebuie recoltate înainte de apariţia florilor. Pentru a le păstra prospeţimea, ţineţi-le într-un pahar cu apă, într-un loc umbros. Este foarte important să le spălaţi înainte de întrebuinţare.

EXTRA INFO:

SALATĂ DE MĂCRIȘ DE BALTĂ CU AVOCADO

Pentru prepararea unei salate verzi, aveți nevoie de 1-2 mâini de măcriș de baltă și de puțină păpădie, urzici și frunze de mesteacăn. Tăiați 1 avocado în felii și așezați-le ușor peste salată. Acoperiți cu o vinegretă și cu sucul de la o lămâie. Adăugați sare și piper. Acest amestec, bogat în vitamine, este bun tot timpul anului.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Puteţi folosi măcrişul de baltă alături de alte verdeţuri. Are un gust deosebit de bun în sendvişuri sau amestecat cu brânză cottage, conferind totodată un plus de savoare supelor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Această plantă aromatică stimulează vezica biliară, activitatea rinichilor şi ficatul. Stimulează digestia şi detoxifică sângele, iar primăvara o puteţi folosi în diete. Este eficientă în cazurile de reumatism şi podagră.

COSMETICĂ:
Sucul de măcriş de baltă conţine un ulei esenţial antibiotic, care curăţă şi detoxifică pielea. Cu un tampon, aplicaţi peste locurile iritate. Cu ajutorul lui, puteţi deschide la culoare pistruii de vară, aplicând planta zdrobită şi lăsând-o peste noapte.

SCOPURI DECORATIVE:
Măcrişul de baltă se cultivă pe malul bălţilor de grădină sau al pâraielor, acoperindu-le cu florile sale albe.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Când culegeți măcriș de baltă crescut spontan, în sălbăticie, aveți grijă la gradul de murdărie al apei în care a crescut planta. În caz contrar, puteți risca să vă molipsiți de boli și paraziți transmisibili pe calea apei. Dacă mâncați măcriș de baltă în exces, vă puteți irita rinichii, astfel că doza recomandată este de maxim 30 g pe zi.

Nepeta cataria

Cătuşnica

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♨ ❀

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Cătuşnica (numită şi iarba mâţelor sau menta pisicii) îşi are originile în Europa. Mai creşte în Asia Centrală şi Himalaya. Este cultivată în numeroase grădini ca plantă terapeutică, având un parfum plăcut şi efect de calmare. În trecut, era folosită ca vopsea naturală.

CARACTERISTICI: Cătuşnica poate atinge o înălţime cuprinsă între 30-100 cm, în funcţie de locul în care creşte. La prima vedere, frunzele arată ca cele de urzică, dar adevărata frumuseţe a plantei se observă vara, datorită florilor sale colorate în alb şi roşu-închis. Frunzele miros a lămâie şi mentă, iar planta are un efect afrodisiac pentru pisici.

SPECII RECOMANDATE: „Citriodora" sau roiniţa albă este o plantă tradiţională de grădină. Are o aromă plăcută de lămâie şi este folosită la prepararea ceaiului. Frunzele au o aromă intensă, chiar şi după uscare, iar uneori sunt mai închise la culoare decât frunzele de cătuşnică. Creşte bine la umbră, într-un sol ceva mai tare.

SPECII SIMILARE: Menta albastră a pisicii (*Nepeta × faassenii*) are un efect aproape miraculos asupra pisicilor. Creşte bine în locuri însorite şi în grădinile aride, cu pietre. Frunzele sunt

verzi-cenuşii. „Six Hills Giant" are flori de culoarea levănţicăi, iar „Snowflakes" – flori albe. Tăiaţi planta înainte de prima înflorire şi va creşte la loc înainte de venirea toamnei. Arată bine în straturi de flori, alături de trandafiri şi de alte plante.

ZONĂ DE CREŞTERE: Cătuşnica creşte la soare, dar şi în locuri parţial umbroase; preferă solul umed, bogat în lut.

CULTIVARE: Pentru început, puteţi cumpăra o plantă tânără sau numai o tulpină. Este posibil să crească numai 3-4 ani, dar acest lucru nu este atât de rău, de vreme ce, atunci când este cultivată într-un loc adecvat, se reînsămânţează de la sine. Toamna sau primăvara, puteţi planta lăstari.

RECOLTARE: Frunzele proaspete pot fi recoltate toată vara. Se usucă ușor, astfel că le puteți folosi iarna, la ceai.

EXTRA INFO:

NEBUNIA PISICILOR!

Cătușnica are efecte afrodisiace asupra pisicilor, atunci când o consumă sau când o miros. Alte plante benefice, cu aceeași acțiune asupra pisicilor, sunt muscatul, sclipețul și valeriana.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Din frunzele plantei se poate prepara un ceai revigorant şi cu efect relaxant. Conferă un gust plăcut când este adăugată în cantităţi mici, în salate.

EFECTE TERAPEUTICE:
Cătuşnica are efect împotriva crampelor digestive şi ajută la digestie şi flatulenţă, precum şi la febră şi transpiraţie. Este eficace în caz de răceală şi gripă. Diluat, ceaiul poate fi consumat atât de către copii, cât şi de nou-născuţi. Dacă suferiţi de probleme cu somnul sau dacă stresul vă dă bătăi de cap, tot ceaiul de cătuşnică v-ar putea fi de ajutor.

SCOPURI DECORATIVE:
Parfumul de cătuşnică atrage albinele. Aceste plante sunt foarte decorative; speciile care nu cresc foarte înalte arată minunat ca plante de bordură şi pe marginea aleilor.

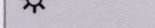
Ocimum basilicum

Busuiocul

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:



FAMILIE: *Lamiaceae*

ORIGINE: Busuiocul a fost o plantă aromatică foarte cunoscută în Asia, timp de secole. Astăzi, creşte în Europa, în multe varietăţi şi specii.

CARACTERISTICI: Planta poate creşte până la 50 cm înălţime, în funcţie de climat şi mediu. Are frunze opuse, alungite, ovate şi ascuţite la vârf, bogate în uleiuri esenţiale. Dacă nu o culegeţi cu regularitate, vara, planta dezvoltă flori cu nuanţe de la alb până la roz. Busuiocul se regăseşte sub numeroase specii şi tipuri, care diferă ca aromă, culoare a frunzelor şi formă.

SPECII RECOMANDABILE: În prezent, nu numai că este posibil să achiziţionaţi specii de busuioc cu frunze mari sau mici şi cu flori de la roşu până la violet, ci şi altele în culori nespus de frumoase, cum ar fi „Ararat", „Dark Opal" sau „Purple Delight". Specia „Siam Queen", cu inflorescenţă roz, este foarte potrivită pentru terase şi balcoane. Cât priveşte aroma, gama din care puteţi alege este la fel de largă – busuiocul lămâios, busuiocul scorţişoară, busuiocul camforat, busuiocul anason, busuiocul picant tailandez sau busuiocul exotic mexican.

SPECII SIMILARE: Busuiocul mic (*Ocimum tenuiflorum*) are frunze mici şi ascuţite, cu un gust foarte plăcut.

ZONĂ DE CREŞTERE: Pentru a-şi dezvolta aroma la maximum, busuiocul necesită un loc cald şi însorit, cu un sol umed.

CULTIVARE: Această plantă, care are nevoie de căldură pentru a creşte, este pusă la germinat de obicei la interior, primăvara, la o temperatură de 15-21°C. Seminţele trebuie acoperite numai puţin cu sol. Cutiile sau ghivecele în care a fost plantat busuiocul trebuie ţinute într-un loc călduţ, din apropierea ferestrei, şi scoase la exterior numai atunci când posibilitatea îngheţului a dispărut complet. Solul trebuie bine afânat. Busuiocul creşte bine în grădinile de iarnă, dar va muri dacă nu este udat cum trebuie.

RECOLTARE: Dacă mutaţi busuiocul la interior pentru iarnă, puteţi culege frunzele de-a lungul întregului an. Le puteţi usca sau congela, pentru a le utiliza ulterior, dar ele îşi pierd aroma. Trebuie culese înainte ca planta să înflorească.

EXTRA INFO:

SOS PESTO CLASIC

Spălați și uscați 2 mâini de busuioc, îndepărtând partea mai groasă a tulpinilor. Amestecați-le cu 1 linguriță muguri de pin, 1 cățel de usturoi zdrobit și aproximativ 3 linguri de ulei de măsline. Adăugați sare și piper după gust. Sosul acesta se potrivește bine la paste, peste care se rade parmezan.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Busuiocul este folosit foarte des în bucătăria mediteraneană. Se adaugă salatelor şi pastelor, dar şi felurilor pe bază de carne şi peşte. Datorită lui, felurile grele de mâncare devin mai uşor digestibile.

EFECTE TERAPEUTICE:
Uleiul esenţial calmează nervii şi alungă stresul. Ceaiul din frunze de busuioc ajută împotriva crampelor stomacale şi stimulează pofta de mâncare.

COSMETICĂ:
Busuiocul este foarte eficient în menţinerea respiraţiei proaspete. Adăugaţi o mână de frunze proaspete într-o cană de apă fierbinte, lăsaţi să stea 15 minute şi clătiţi-vă gura cu acest amestec.

SCOPURI DECORATIVE:
Datorită varietăţii florilor şi a diferitelor sale arome, busuiocul arată foarte bine pe balcoane şi terase. Florile sale reprezintă o atracţie pentru fluturi şi albine.

Oenothera biennis

Luminiţa de seară

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☼

Utilizare:
✕ 🫙 🍷 ❀

Familie: *Onagraceae* (familia luminiţei de seară)

Origine: În linii mari, această plantă este prezentă din America de Nord până în Mexic, dar poate fi găsită şi în Europa; creşte de-a lungul aleilor sau în alte locuri cu subsol nisipos. Rădăcinile sale sunt folosite pe post de legumă (cu un gust delicios), iar din seminţe se extrage un ulei terapeutic.

Caracteristici: Această bienală este cunoscută şi sub numele de *Onagra biennis*. În primul an se dezvoltă rădăcinile şi rozetele de frunze, apoi, în decursul celui de-al doilea an, tulpina creşte până la 2,15 m, apărând totodată flori de-un galben-deschis. O trăsătură specială a acestei plante este că florile cu un parfum dulceag de lămâie se deschid numai la căderea nopţii – dimineaţa se închid din nou şi se ofilesc. Luminiţa de seară (numită şi luminiţa-nopţii sau primula canadiană) este bogată în acid gama-linoleic, care este un acid esenţial gras.

Specii similare: Luminţa-nopţii de Missouri (*Oenothera macrocarpa* sau *Oenothera missouriensis*) creşte doar până la 20 cm înălţime. Florile sale galbene apar toată vara, împrăştiind seara o aromă de lămâie şi reprezentând o mare atracţie pentru fluturi.

ZONĂ DE CREŞTERE: Această plantă se poate regăsi în locuri diverse, de la cele cu soare deplin până la cele cu umbră parţială. Poate creşte aproape oriunde, preferând solul nisipos.

CULTIVARE: Dacă vreţi să recoltaţi rădăcinile ramificate şi groase, sădiţi la interior, din aprilie până în mai. Plantaţi ulterior răsadurile viguroase, la o distanţă de 20-25 cm unul de altul. Puteţi însămânţa la exterior din iunie până în august, în rânduri spaţiate la 20 cm unul de altul, iar mai târziu răriţi răsadurile la o distanţă de 20-25 cm unul de altul. Planta nu are nevoie de îngrijire specială până în momentul recoltării rădăcinilor, în toamnă. Nu necesită un sol deosebit de bogat şi se reînsămânţează de la sine.

RECOLTARE: Rădăcinile pot fi recoltate de toamna până primăvara. Le puteți depozita într-o cămară rece. Ele trebuie recoltate înainte de înflorire, altfel nu vor fi de niciun folos.

EXTRA INFO:

RĂDĂCINĂ LEGUMINOASĂ TONICĂ

Săpați toamna rădăcinile groase și curățați-le bine. Fierbeți-le cu oțet și ulei sau în supă. Acest vechi leac băbesc era de mare ajutor în perioada de convalescență.

ULEI DIN LUMINȚĂ DE SEARĂ PENTRU PIELE USCATĂ

Încălziți 1 cană de frișcă sau 2 căni de lapte, adăugați 2 linguri de miere și 20 de picături de ulei de luminiță de seară și amestecați bine. Turnați în apa de baie.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Rădăcinile trebuie curăţate şi fierte sau le puteţi mărunţi, adăugându-le crude în salate.

EFECTE TERAPEUTICE:
Uleiul este folosit pentru multe afecţiuni. Se administrează de obicei intern, sub formă de picături sau capsule. Cu acest ulei se tratează de obicei artrita şi sindromul premenstrual, ca şi hipertensiunea. Din flori puteţi prepara ceai, folositor pentru ameliorarea tusei şi a problemelor digestive.

COSMETICĂ:
Uleiul înmoaie unghiile sfărâmicioase şi pielea uscată. Este eficient împotriva acneei şi a eczemelor. Folosiţi-l la baie!

SCOPURI DECORATIVE:
Planta arată grozav în grădinile de pietre şi poate fi plantată şi în ghivece. Atrage albinele şi fluturii, împrăştiind un parfum foarte plăcut la căderea serii.

Origanum majorana
Măghiranul

Tip:
⊙ – ∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🍴 ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

Origine: Datorită popoarelor arabe, această plantă condiment mai creşte încă în zona mediteraneană, unde îşi are originile. Era vestită la romani şi greci, pentru numeroasele sale proprietăţi şi beneficii. Era adăugată ca afrodisiac în vinurile roşii bogate.

Caracteristici: În zona de unde provine, această plantă este perenă, dar în climatele mai reci, este anuală. Are tulpini roşii, înalte de până la 50 cm, şi frunze cenuşii, aromate. Vara, florile sunt albe, roz sau de culoarea levănţicăi. Este bogată în uleiuri esenţiale, taninuri şi substanţe amare.

Specii similare: *Origanum* × *majoricum* este o încrucişare de oregano şi măghiran, gustul fiind şi el o mixtură între cele două. Planta este mai mare şi mai viguroasă decât măghiranul, fiind de asemenea anuală. Se înmulţeşte prin intermediul seminţelor, la sfârşitul verii, când planta trebuie tăiată.

Zonă de creştere: Măghiranul are nevoie de aceleaşi condiţii ca şi oregano: soare, căldură şi un sol umed.

CULTIVARE: Puteţi cumpăra plante tinere de măghiran de la orice magazin specializat. Semănaţi seminţele de măghiran devreme, în ghiveci, sau în grădină, în mai, odată ce pământul s-a încălzit. Seminţele trebuie acoperite doar puţin cu pământ. Spaţiaţi răsadurile la 5-7 cm unul de altul. Măghiranul creşte bine într-un sol afânat. Nu-l tăiaţi prea mult în momentul recoltării, altfel nu va mai creşte la loc.

RECOLTARE: Puteţi strânge frunzele şi florile toată vara, pentru a le folosi proaspete. Dacă vreţi să le uscaţi, tăiaţi-le chiar înainte sau în momentul înfloririi. Le mai puteţi conserva şi în ulei.

EXTRA INFO:

CARTOFI CROCANȚI CU MĂGHIRAN

Folosiți cartofi mici, care necesită o perioadă mai mică de gătire. Tăiați-i în jumătăți și așezați-i cu fața în jos, pe o hârtie de copt, unsă cu ulei. Lăsați-i la copt, timp de 30 de minute, în partea de jos a cuptorului, preîncălzit la 200°C. Pentru o delicioasă crustă crocantă, aveți nevoie de 2 legături de măghiran – spălat, uscat și tăiat mărunt. Amestecați 3 sferturi din cantitatea de măghiran cu 50 g semințe sfărâmate de floarea-soarelui și cu 1 linguriță de semințe de cernușcă (chimen negru), adăugând sare și piper după gust. Acoperiți cartofii cu acest amestec și stropiți cu ulei. Lăsați la copt 5-10 minute, după care folosiți restul măghiranului pentru a garnisi, înainte de servire.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Aroma măghiranului se potriveşte foarte bine la supe, cartofi şi feluri pe bază de carne. Este folosit adesea la prepararea pizzei şi la fabricarea cârnaţilor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Măghiranul conţine substanţe care ajută digestia, făcând ca mâncărurile grele să fie mai uşor tolerate. Ceaiul de măghiran întăreşte sistemul nervos, stimulează apetitul şi ameliorează crampele stomacale. Egiptenii antici foloseau planta la dezinfectarea rănilor.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Ca și oregano, măghiranul conține ulei esențial, taninuri și alcaloizi amari. Consumul regulat poate provoca dureri de cap și senzații de amețeală. Este folosit în homeopatie, pentru stimularea libidoului la femei. Din acest motiv, este bine ca gravidele să evite consumul intern.

SCOPURI DECORATIVE:
Măghiranul creşte ca plantă anuală, pe balcoane, în ghivece. Răspândeşte un miros plăcut în amestecul cu alte plante.

Origanum vulgare
Oregano

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🅰 🍷 ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Oregano (cunoscut şi sub denumirile de măghiran sălbatic sau şovârf) îşi are originile în sudul Europei, de unde s-a răspândit ulterior în Scandinavia, precum şi în America Centrală şi de Nord.

CARACTERISTICI: Acest arbust poate atinge o înălţime de 50 cm. Are rădăcini groase şi creşte cu uşurinţă. Florile sale sunt rozalii-violet şi se dezvoltă sub formă de umbele. Planta conţine nu numai taninuri şi alcaloizi, dar şi un ulei esenţial ce are în componenţa sa timol. Când frunzele sunt zdrobite între degete, răspândesc o aromă puternică.

SPECII RECOMANDATE: „Album" are flori albe şi creşte numai până la 30 cm înălţime. „Aureum" are frunze galbene şi necesită umbră parţială. „Compactum" creşte doar până la 20 cm înălţime şi constituie un excelent strat acoperitor al solului.

ZONĂ DE CREŞTERE: Oregano îşi dezvoltă aroma completă numai atunci când este cultivat într-un loc cald, însorit şi uscat. Solul trebuie să fie nisipos, bogat şi umed.

CULTIVARE: Una sau două plante sunt suficiente pentru uzul casnic. Puteţi germina seminţele de oregano la interior, la începutul primăverii, plantând mai târziu răsadurile la exterior. Nu le plantaţi prea aproape unul de altul; cea mai potrivită distanţă este de 20-25 cm. În iernile friguroase acoperiţi plantele cu mulci, iar primăvara tăiaţi tulpinile, pentru a se putea dezvolta noi lăstari.

RECOLTARE: Puteţi aduna frunzele tinere sau florile pentru a le usca toamna, sau pentru a le folosi proaspete. Pentru a obţine cel mai bun oregano uscat, recoltaţi-l înainte de înflorire, când aroma este cea mai puternică. Planta rămâne aromată chiar şi atunci când este uscată. Opţional, îl puteţi conserva şi în ulei.

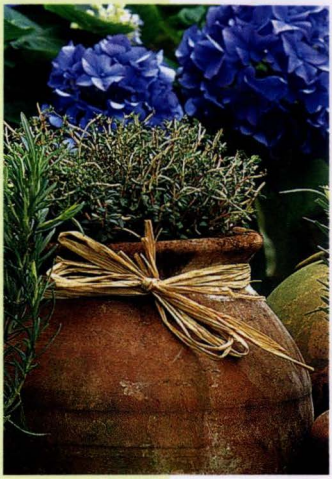
EXTRA INFO:

SUPĂ DE ROŞII RAPIDĂ

Căliţi 1 ceapă mică şi 1 căţel de usturoi zdrobit în puţin unt şi adăugaţi ½ cană de supă de legume, împreună cu 4 roşii decojite, 1 linguriţă de oregano şi cimbru pisat după gust. Lăsaţi să fiarbă 10 minute şi, chiar înainte de servire, turnaţi deasupra smântână şi sare după gust. Puteţi garnisi supa cu frunze de busuioc.

Utilizare

Gastronomie:
Această plantă aromatică folosită în mod clasic la pizza, cu gustul său uşor amărui, este bună şi la supe, carne şi paste. Se foloseşte în amestec cu alte plante aromatice, pentru a obţine faimoasele „ierburi de Provence".



Efecte terapeutice:
Substanţele amare stimulează funcţia vezicii biliare. Ceaiul preparat din 1 lingură de oregano la 1 ceaşcă de apă fierbinte ameliorează problemele stomacale şi intestinale, cum ar fi diareea. Dacă se adaugă în acest ceai miere de albine, este foarte eficient şi împotriva tusei.

Cosmetică:
Uleiul esenţial conţinut de oregano se foloseşte în compoziţia a numeroase produse cosmetice.

Scopuri decorative:
Oregano este o plantă aromatică foarte frumoasă, care atrage albinele, fluturii şi multe alte insecte. Arată minunat în grădinile cu pietre sau în straturile superioare ale unei spirale de plante. Creşte bine pe balcon, plantat în ghivece. Florile uscate conferă bucheţelelor o notă aparte.

Avertisment important!
Este contraindicat ca femeile însărcinate să consume prea mult ceai de oregano, deoarece stimulează din plin stomacul și pancreasul, conținând, de asemenea, un puternic ulei esențial. Mai poate irita pielea sensibilă.

Petroselinum crispum

Pătrunjelul

Tip:
∞ – ⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☼

Utilizare:
✕ 🍲 🍷 ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Apiaceae* (familia morcovului)

ORIGINE: Această plantă aromatică a apărut la origine în sudul Europei, fiind folosită de către greci şi romani în scopuri medicinale. A fost dată uitării o perioadă îndelungată, dar şi-a regăsit locul în bucătărie în secolul al XV-lea.

CARACTERISTICI: Pătrunjelul este o plantă bienală. În primul an se formează rădăcinile şi rozetele de frunze, iar ulterior, în următoarea vară, produce flori verzi-gălbui, ajungând la o înălţime de aproximativ 60 cm. Odată ce se dezvoltă seminţele, numai câteva frunze continuă să crească. Rădăcinile şi frunzele conţin o mare cantitate de vitamina C, precum şi importante minerale (calciu şi fier) şi uleiuri esenţiale. Seminţele sunt deosebit de bogate în camfor de pătrunjel.

SPECII RECOMANDATE: Pătrunjelul are frunze ramificate, penat-sectate, plate; acestea au o aromă mai puternică la vârf. Tipurile foarte cunoscute, cu frunze ondulate, includ „Green Pearle" şi „Emerald". „Green River" are frunze robuste şi ondulate, fiind foarte rezistent. Renumita specie „Gigante d'Italia" are frunze plate şi o aromă foarte fină.

SPECII SIMILARE: Pătrunjelul pentru rădăcină (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*) are rădăcini puternic aromate, precum şi frunze verzi.

ZONĂ DE CREŞTERE: Această plantă are nevoie de locuri total însorite sau parţial umbroase. Pentru a creşte în condiţii optime, necesită un sol bogat, adânc şi umed.

CULTIVARE: Puteţi planta seminţe de pătrunjel pentru frunze începând cu jumătatea lunii martie, la 15-20 cm distanţă unele de altele. Dacă semănaţi seminţe în mod regulat, puteţi recolta frunzele plantei de-a lungul întregului sezon de creş-

tere. Dacă doriţi pătrunjel pentru rădăcină, aşteptaţi aproximativ 4 săptămâni, până ce solul este mai cald. Seminţele vor germina şi vor creşte mai repede dacă le amestecaţi cu seminţe de hrean, astfel că veţi putea înregistra progresele de la o zi la alta. Seminţele şi plantele au nevoie de un sol umed, totuşi, nu excesiv de ud. Pătrunjelul însămânţat târziu rămâne verde iarna, dacă este bine acoperit. Puteţi planta pătrunjelul şi în ghivece, pe care să le ţineţi pe pervaz.

RECOLTARE: Se recoltează frunzele proaspete, care se pot păstra şi congelate. Rădăcinile trebuie săpate la sfârşitul toamnei şi depozitate într-o cămară rece, într-un recipient cu nisip. O altă opţiune este să congelaţi, să conservaţi sau să uscaţi rădăcinile.

EXTRA INFO:

SOLUȚIE PENTRU CURĂȚAREA FEȚEI

Fierbeți 2 linguri frunze de pătrunjel, zdrobite, cu o ceașcă de ceai de mentă. Acoperiți și lăsați să stea 30 de minute. Aplicați soluția pe față.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Pătrunjelul este folosit la asezonarea supelor, a sosurilor, a omletelor, cartofilor, felurilor pe bază de legume şi a salatelor. Brânza cottage cu aromă de pătunjel şi untul cu pătrunjel sunt de asemenea foarte gustoase. Adăugaţi pătrunjelul chiar înainte de servire, deoarece, în urma procesului gătirii, îşi pierde vitaminele. Rădăcinile pot fi folosite la supe şi tocane.

EFECTE TERAPEUTICE:
Pătrunjelul este bogat în vitamina C. Purifică sângele şi impulsionează „producţia" de celule ale acestuia.

COSMETICĂ:
Uleiul din pătrunjel este folosit la parfumuri. Piureul proaspăt de pătrunjel calmează inflamaţiile şi curăţă tenul.

SCOPURI DECORATIVE:
Pătrunjelul cu frunze ondulate arată foarte bine în ghivece ţinute pe balcon şi pe terasă.

Rădăcină de pătrunjel

AVERTISMENT IMPORTANT!

Uleiul de pătrunjel poate cauza probleme ale rinichilor şi ficatului. Poate provoca avort spontan, de aceea, femeile însărcinate nu trebuie să-l consume. În frunze şi rădăcini există o cantitate foarte mică de ulei.

Pimpinella anisum

Anasonul

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ ♨ ❀

FAMILIE: *Apiaceae* (familia morcovului)

ORIGINE: Anasonul era un condiment foarte des întâlnit în zonele Mediteranei, încă de acum 3000 de ani. S-a răspândit rapid pe teritoriul ţărilor mediteraneene, iar în nordul Europei a fost adus de către călugări. În zilele noastre, anasonul este cultivat în mod special în sudul Europei, mai însorit.

CARACTERISTICI: Această plantă anuală poate creşte până la 50-70 cm înălţime. Cele trei tipuri diferite de frunze – toate pe aceeaşi plantă – nu au nicio valoare. Frunzele din partea inferioară sunt rotunde, cele centrale dinţate şi triunghiulare, iar cele din partea superioară sunt subţiri şi crestate adânc. Pedunculii cresc din rozetele de frunze şi se ramifică în apropierea vârfului. Spre sfârşitul verii, planta produce umbele de culoare albă, din care se dezvoltă fructe maronii cu gust dulceag, fiecare dintre acestea constând din două părţi separate. Fructele (seminţele de anason) conţin o mare cantitate de ulei esenţial numit anetol, precum şi acizi graşi, albumină şi zahăr.

SPECII SIMILARE: Pătrunjelul de câmp (sălbatic) (*Pimpinella major*) creşte din abundenţă pe marginea drumurilor, la latitudini nordice. Ceaiul preparat din rădăcinile uscate ale aces-

tei plante ajută împotriva infecţiilor bronhice şi ale gâtului inflamat. Atât rădăcinile acestei plante, cât şi cele de anason sunt folosite în preparate homeopatice.

ZONĂ DE CREŞTERE: Deoarece fructele se coc pe deplin numai atunci când cresc în locuri calde şi însorite, recoltarea anasonului nu poate avea loc în timpul verilor reci şi umede. Solul ideal trebuie să conţină humus şi calciu şi să fie foarte bine drenat.

CULTIVARE: Anasonul poate fi însămânţat direct în straturi, începând cu luna aprilie. Totuşi, se recomandă plantarea ini-

ţială a seminţelor la interior, deoarece germinează mai repede în aceste condiţii. Seminţele trebuie să fie bine acoperite cu sol şi poate dura săptămâni până la apariţia primilor lăstari. Răsadurile trebuie plantate ceva mai târziu, la o distanţă de 25 cm unul de altul. Solul trebuie să fie bine afânat şi fără buruieni. Acest lucru este de importanţă majoră la prima plantare.

RECOLTARE: Recoltaţi seminţele de anason imediat ce au căpătat o culoare maronie, fie tăind florile ajunse la maturitate, fie întreaga plantă. Seminţele trebuie răsfirate pe o bucată de pânză şi lăsate la uscat; ele pot fi păstrate o perioadă de timp, fără a-şi pierde aroma. Frunzele proaspete de anason pot fi recoltate de-a lungul verii.

EXTRA INFO:

CUIBURI DE ANASON

Bateți 3 ouă cu 220 g zahăr, până obțineți o spumă; adăugați apoi 220 g făină, 1 vârf de sare și 1 linguriță de semințe de anason pudră. Cu ajutorul a 2 linguriţe, puneți mici grămăjoare de aluat pe o tavă de prăjituri, unsă cu grăsime sau acoperită cu hârtie de copt. Lăsați peste noapte într-un loc călduț și coaceți apoi într-un cuptor deschis, timp de 30 de minute, la o temperatură de 150-160°C.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Anasonul este folosit la prepararea pâinii şi a produselor de patiserie, motiv pentru care, în unele regiuni, este denumit şi „sămânţa de pâine". Mai este folosit ca şi condiment la deserturi, cum ar fi salatele de fructe şi prăjiturelele de Crăciun. Conferă o aromă dulceagă supelor, sosurilor şi rădăcinoaselor fierte. Coniacul de anason este excepţional, iar aroma sa devine deosebit de puternică dacă seminţele au fost zdrobite înainte de întrebuinţare. Frunzele proaspete pot fi adăugate în salate şi supe. Aroma intensă asigură o respiraţie proaspătă.

EFECTE TERAPEUTICE:
Acest condiment ajută la o mai bună funcţionare a vezicii biliare şi a digestiei. Adăugat felurilor de mâncare grele, le va face mai uşor digestibile; de aceea există în Orient obiceiul de a mesteca seminţe de anason după fiecare masă. Anasonul mai este şi un remediu popular împotriva tusei, deoarece ajută la eliminarea secreţiilor şi la calmarea reflexului de tuse. Stimulează, de asemenea, secreţia de lapte la mamele care alăptează.

SCOPURI DECORATIVE:
În timpul verii, umbelele cu flori bogate au un aspect deosebit de plăcut în grădinile de plante aromatice.

Portulaca oleracea

Iarba grasă

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🍴

FAMILIE: *Portulacaceae* (familia graşiţei)

ORIGINE: Probabil că originile acestei plante (denumită şi portulacă sau graşiţa) se află în India, dar planta a fost aclimatizată cu mult timp în urmă în regiunea mediteraneană. Acum câteva secole s-a răspândit în Europa de Nord şi Centrală, unde mai este cunoscută şi sub denumirea de floarea de piatră. Într-o perioadă a fost folosită la prevenirea scorbutului, datorită conţinutului ridicat de vitamina C.

CARACTERISTICI: Iarba grasă este o plantă anuală cu tulpini roşii şi bogat ramificate, care poate atinge înălţimi de 15-30 cm, în funcţie de locul în care creşte. Tulpinile sunt cărnoase, iar frunzele ovale sunt zemoase şi cărnoase. În timpul verii, printre frunze apar flori mici şi galbene. Graşiţa conţine numeroase vitamine şi uleiuri esenţiale.

SPECII RECOMANDABILE: Alături de iarba grasă cu frunze verzi, mai există specii cu frunze mari şi galbene.

SPECII SIMILARE: Iarba grasă de grădină sau măcrişul (*Montia perfoliata*) se recoltează la fel ca spanacul, cu puţin timp înainte de înflorire. Are un gust foarte bun atât verde, cât şi găti-

tă, la fel ca şi iarba grasă roz (*M. sibirica*). Cea din urmă creşte bine în locuri umbroase, la baza pomilor fructiferi.

ZONĂ DE CREŞTERE: Locul ideal este unul însorit, protejat de vânt, cu un sol bine afânat şi nisipos.

CULTIVARE: Iarba grasă necesită un mediu foarte cald, astfel că nu poate fi însămânţată la exterior până în luna mai. Această însămânţare poate fi repetată o dată la trei săptămâni, până la începutul lunii septembrie. Trebuie însămânţată pe rânduri, la distanţă de 20 cm, iar seminţele trebuie împrăştiate fără mare rigurozitate şi acoperite numai cu puţin pământ. Pentru ca frunzele cărnoase să se poată dezvolta complet,

foarte importantă este udarea regulată. Solul trebuie bine plivit.

RECOLTARE: Majoritatea frunzelor tinere şi zemoase pot fi recoltate la 3-4 săptămâni după însămânţare. După înflorire, ele au un gust amar. Planta nu poate fi depozitată, dar se recomandă ca iarna să încercaţi plantarea într-un recipient pe pervazul ferestrei.

EXTRA INFO:

SALATĂ DE IARBĂ GRASĂ CU SPARANGHEL

Înnăbușiți 900 g sparanghel în 30 g unt, 1 vârf de zahăr și 3 linguri de apă, timp de aproximativ 10 minute. Spălați și curățați 225 g mazăre nouă, pe care o fierbeți împreună cu sparanghelul, 1-2 minute. În timp ce legumele se răcesc, spălați și uscați 100 g iarbă grasă și mărunțiți 30 g nuci. Preparați un sos din 2 linguri oțet de fructe, 2 linguriţe sos de mere și 5 linguri ulei de nuci și adăugați-l peste iarbă grasă. Amestecați cu sparanghelul și mazărea, iar apoi garnisiți cu nucile mărunțite.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Iarba grasă se adaugă la salate, supe şi sosuri. Poate fi şi fiartă, precum spanacul. Gustul ei este oarecum sărat. Dacă aveţi impresia că este prea amară, puneţi-o la opărit în apă fierbinte, înainte de servire.

EFECTE TERAPEUTICE:
Această plantă aromatică ameliorează durerile provocate de gastrită şi arsurile stomacale. Ceaiul are un efect calmant. Datorită proprietăţilor sale de curăţare a sângelui, este folosită cu succes în dietele de detoxifiere. Pacienţii cu colesterol ridicat trebuie să consume iarbă grasă în mod regulat.

Rheum rhabarbarum

Rubarba

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🍲 🍷 ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Polygonaceae* (familia hrişcăi)

ORIGINE: Forma originară a rubarbei (cunoscută la noi şi sub numele de revent) provine din Asia de Est. De atunci, această plantă delicioasă şi bogată în vitamine a devenit o prezenţă constantă în grădinile noastre de legume.

CARACTERISTICI: Rubarba comună este un arbust peren care supravieţuieşte iernii datorită rădăcinilor sale groase şi cărnoase. Creşte la loc în fiecare primăvară, frunzele sale fiind mari şi creţe. Tulpinile pot fi verzi sau roşii şi pot atinge înălţimi de până la 90 cm. În mai, planta dezvoltă o inflorescenţă alb-gălbuie. Tulpinile de rubarbă conţin foarte multe vitamine şi minerale, mai ales vitamina C şi fier. Gustul tipic al plantei este conferit de acidul ascorbic. Frunzele nu sunt bune pentru consum, deoarece conţin diferite toxine.

SPECII RECOMANDATE: „Holsteiner Blut" şi „Vierländer" au tulpini cărnoase roşietice, în vreme ce „The Sutton" are tulpini verzi.

SPECII SIMILARE: Extractele de rădăcină de rubarbă şi ceaiurile de rubarbă sau rădăcinile de revent turcesc (*Rheum palmatum*) au efect laxativ şi ajută în balonările gastrice şi intestinale.

Specia decorativă „Tanguticum" este de impact, datorită florilor sale mari, roşii.

ZONĂ DE CREŞTERE: Rubarba trebuie cultivată la soare sau umbră parţială. În locuri foarte umbroase, tulpinile sale devin mult prea fragile. Deoarece planta necesită o mulţime de nutrienţi, iar rădăcinile sale sunt lungi, solul trebuie să fie adânc şi afânat, bogat în humus şi nutrienţi. Rubarba poate sta în acelaşi loc până la 10 ani.

CULTIVARE: Seminţele de rubarbă sunt disponibile, dar cultivarea acestei plante din seminţe ia foarte mult timp. Vă puteţi procura rădăcini de rubarbă de la pepinieră, pe care să le

puneţi în pământ toamna sau primăvara. Aveţi grijă ca protuberanţele să se afle sub sol, iar tulpinile să fie perpendiculare pe acesta. Vă puteţi întreba şi vecinii dacă nu cumva au o plantă mai bătrână, care poate fi divizată. Lăsaţi-i plantei destul spaţiu pentru a se dezvolta, cel puţin 1 m². Rubarba trebuie să fie mereu bine udată, iar florile imediat tăiate. Recoltarea poate fi grăbită dacă acoperiţi planta spre sfârşitul iernii cu plastic, material textil sau cu cutii.

RECOLTARE: Tulpinile groase pot fi recoltate până la sfârşitul lunii iunie. Nu le tăiaţi de tot; este bine să le rupeţi prin răsucire. Lăsaţi câteva tulpini, astfel ca planta să poată creşte la loc. Decojiţi stratul de la suprafaţă şi consumaţi rubarba crudă sau fiartă.

EXTRA INFO:

DESERT CU RUBARBĂ

Înnăbușiți 500 g rubarbă tăiată mărunt cu 125 g zahăr, coaja de la 1 lămâie și 1 cană cu apă. Bateți 50 g amidon de porumb cu 2 gălbenușuri de ou și 1 cană de cidru sau suc de mere. Puneți fructele în boluri și turnați deasupra spuma de mere. Serviți cu sos de vanilie sau cu frișcă.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Tulpinile pot fi folosite la compot, marmeladă, plăcintă sau suc. Ele sunt un ingredient acru, dar cu un gust bun; aciditatea poate fi balansată prin adăugarea câtorva alune.

EFECTE TERAPEUTICE:
Rubarba are un conţinut ridicat de vitamine şi minerale. Reventul turcesc are efecte laxative şi ajută totodată în deranjamentele stomacale.

COSMETICĂ:
O loţiune cu conţinut de rădăcini de rubarbă deschide la culoare părul blond. Pentru preparare, fierbeţi 1 mână de rădăcini tăiate mărunt într-o cană de apă, timp de 15 minute. După ce se răceşte, strecuraţi mixtura şi folosiţi-o ca să vă clătiţi părul. Nu se recomandă pentru părul brunet.

SCOPURI DECORATIVE:
Rubarba este o plantă impozantă în stratul de legume. Cele mai atrăgătoare sunt speciile cu tulpini roşietice.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Frunzele rubarbei comune nu trebuie folosite pentru gătit, deoarece conțin o mare cantitate de acid oxalic, care este toxic. Femeile însărcinate trebuie să evite consumul de rubarbă.

Rosmarinus officinalis

Rozmarinul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🍳 🍷 ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Rozmarinul provine din zona mediteraneană, unde creşte adesea spontan, la malul mării. Romanii şi grecii antici considerau că rozmarinul aduce noroc, protejându-i pe oameni de spiritele malefice. În zilele noastre, bucătăria mediteraneană ar avea enorm de suferit dacă această plantă nu ar exista.

CARACTERISTICI: În locul său de origine, acest arbust poate creşte până la 1,80 m înălţime, dar la latitudinile nordice, înălţimea sa rămâne ceva mai mică. În general, nu este rezistent la frig. Trăsătura caracteristică a plantei o reprezintă frunzele în formă de ace, care sunt la bază gri. Primăvara produce flori albastru-deschis, albe sau roz. Frunzele aromatice conţin foarte mult ulei esenţial bogat în camfor. Planta mai conţine saponină, cu efect expectorant, ca şi taninuri şi alcaloizi amari.

SPECII RECOMANDATE: „Blauer Toskaner" şi „Benenden Blue" au flori de-un albastru aprins, „Majorcan Pink" şi „Roseus" au flori roz, iar „Albiflorus" – albe. „Prostatus" este o specie târâtoare, „Severn Sea" are ramuri revărsate, iar „Arp" şi „Veitshöchheim" sunt cunoscute pentru rezistenţa la îngheţ.

ZONĂ DE CREȘTERE: Dată fiind originea sa mediteraneană, rozmarinului îi plac locurile calde şi însorite. Solul ideal trebuie să conţină humus şi nisip şi trebuie să fie bine afânat.

CULTIVARE: Dacă vreţi să recoltaţi rozmarinul cât mai devreme cu putinţă, cumpăraţi o plantă mică, primăvara. Deoarece numeroase varietăţi de rozmarin nu sunt rezistente la îngheţ, ele sunt cultivate adesea în ghivece. În regiunile mai calde, rozmarinul poate fi plantat într-un loc protejat, dar pe timpul iernii trebuie bine acoperit. Arbustul tolerează mai bine condiţiile de ariditate, decât umezeala extremă; de altminteri, este o plantă uşor de crescut. Vara puteţi tăia lăstari, care prind rădăcini foarte repede. Iarna, ţineţi planta într-un loc luminos, la o temperatură de 40-50°C, şi udaţi-o numai puţin. Primăvara se recomandă ca planta să fie tăiată.

RECOLTARE: Frunzele şi bobocii pot fi recoltaţi de-a lungul întregului an şi folosiţi proaspeţi. Tulpinile şi frunzele pot fi uscate, fără a-şi pierde aroma. Totuşi, tăiaţi plantele cu multă grijă, pentru a nu-şi pierde prea mult din frumuseţea tipică.

EXTRA INFO:

CARTOFI CU ROZMARIN

Folosiți cartofi noi, mici, pe care îi curățați foarte bine. Puneți-i laolaltă cu câțiva căței de usturoi întregi nedecojiți, crenguțe proaspete de rozmarin și boabe de piper întregi, într-o tavă de copt. Asezonați mixtura cu sare de mare și stropiți-o cu ulei de măsline. Puneți la cuptor și coaceți timp de 1 ½ - 2 ore, la o temperatură de 220°C. Acești cartofi sunt foarte buni în combinație cu carne la grătar, dar pot fi mâncați și cu diverse sosuri.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Datorită aromei sale intense, rozmarinul este un condiment foarte bun pentru carnea de diverse feluri şi pentru peşte. La fel de bine merge şi cu unele feluri pe bază de legume de vară. Este uşor de preparat ulei sau oţet cu rozmarin – pur şi simplu adăugaţi o crenguţă în lichidul respectiv, lăsaţi-o să stea ceva vreme, apoi îndepărtaţi-o.

EFECTE TERAPEUTICE:
Rozmarinul este bun pentru digestie şi pentru circulaţia sângelui. Datorită efectului său, este utilizat ca ingredient de bază al unor unguente pentru tratarea reumatismului. Planta mai stimulează şi întăreşte sistemul nervos.

COSMETICĂ:
Uleiul de rozmarin este un ingredient de bază în prepararea parfumurilor şi a cosmeticelor. Adăugat în apa de baie, are efecte stimulatoare sexuale şi ale sistemului nervos. Pentru a pregăti o baie, puneţi 50 g frunze de rozmarin în apă fiartă, lăsaţi să stea 30 de minute, strecuraţi-o, iar apoi turnaţi-o în cadă.

SCOPURI DECORATIVE:
Rozmarinul are o aromă plăcută, de aceea ar trebui să-l plasaţi într-un loc folosit pentru relaxare.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Femeile însărcinate trebuie să evite rozmarinul, deoarece stimulează organele reproductive.

Rumex acetosa

Măcrişul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☀ – ☀

Utilizare:
✕ 🍲 ❀

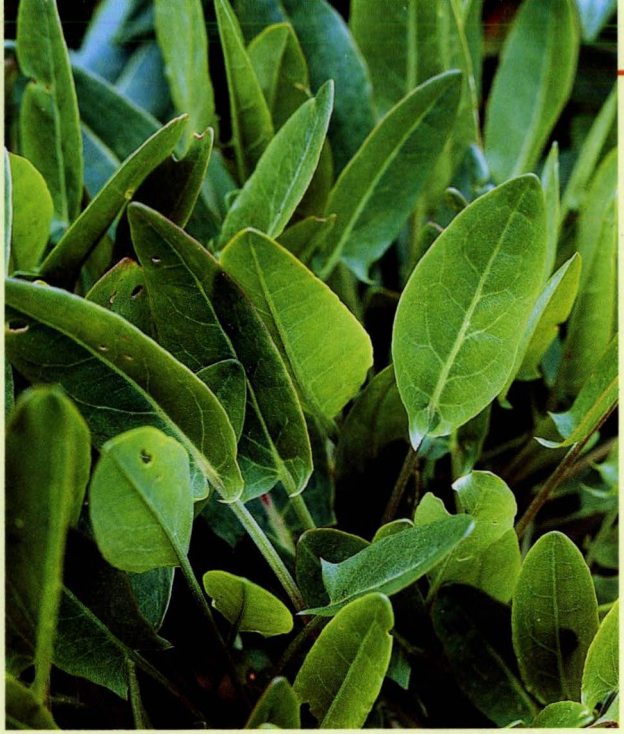
Particularităţi:
!

FAMILIE: *Polygonaceae* (familia hrişcăi)

ORIGINE: Măcrişul mare este o plantă perenă europeană, care creşte mai ales pe pajiştile umede şi în apropierea apei. Planta sălbatică le era cunoscută grecilor antici. Măcrişul de grădină cu frunze mari (*Rumex rugosus*, mai înainte *R. acetosa* var. *hortensis*) a fost cultivat din planta sălbatică, iar acum este plantat cel mai adesea în grădinile de legume şi plante aromatice.

CARACTERISTICI: Din rădăcinile puternic ramificate ale plantei, primăvara va creşte o tulpină cu frunze lanceolate şi crestate la bază. Frunzele anumitor specii au o lungime de 20-30 cm şi conţin o cantitate mare de acid oxalic, vitamina C şi fier. Taninurile şi alcaloizii îi conferă plantei un gust acrişor, astringent. La începutul verii, planta produce flori mici şi roşii, care înmuguresc din tulpinile roşietice şi se constituie în panicule.

SPECII RECOMANDATE: Specia „Belleville", cu frunze mari, este larg răspândită. „Profusion" produce frunze mari şi netede, aproape tot timpul anului. Cu toate acestea, nu înfloreşte şi poate fi obţinută numai ca plantă tânără.



SPECII SIMILARE: Măcrişul-calului (*Rumex obtusifolius*) creşte spontan în Europa şi poate fi folosit la gătit în acelaşi fel ca şi ruda sa. Dragaveiul (*R. sanguineus*) este foarte decorativ, datorită frunzelor sale cu vinişoare mici roşii, iar măcrişul franţuzesc (*R. scutatus*) este ceva mai mic decât măcrişul de grădină şi creşte cel mai bine în ghivece şi în alte recipiente pe balcon. Se mai găseşte şi ca varietate cu frunze argintii. Ştevia (*Rumex patienta*) conţine mai puţin acid oxalic decât oricare altă specie.

ZONĂ DE CREŞTERE: Planta preferă umbra parţială sau totală, cum ar fi cea a plantelor lemnoase de bordură. Dacă este cultivată într-un loc însorit, va produce frunze mai aspre. Solul bine afânat şi bogat în humus este foarte important pentru ca frunzele să devină zemoase.

CULTIVARE: Măcrişul poate fi cultivat direct în straturi, primăvara sau vara. Cum creşte din abundenţă, nu trebuie însămânţat prea des, altfel va trebui să răriţi plantele. Măcrişul poate fi obţinut sub formă de plantă tânără sau puteţi diviza cu uşurinţă plantele mai mari. Întotdeauna trebuie să fie bine udat. Frunzele devin mai viguroase dacă tăiaţi umbelele de flori, fapt care va contribui şi ca planta să nu se înmulţească prea mult de la sine. Se recomandă să reînnoiţi plantele de măcriş la fiecare 3-5 ani.

RECOLTARE: Cele mai bune sunt frunzele tinere şi fragede, care pot fi congelate. Frunzele din centru ar trebui lăsate, pentru ca planta să poată creşte rapid la loc.

EXTRA INFO:

MĂCRIŞ CU LEGUME

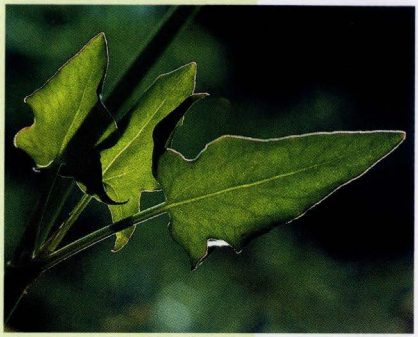
Căliți 2 cepe tăiate mărunt în 2 linguriţe de ulei de măsline. Spălați 500 g frunze de măcriș și 1 căpățână de salată tăiată fâșii, apoi curățați 3 căței de usturoi și zdrobiți-i, adăugând sare. Adăugați toate ingredientele peste ceapă și asezonați cu sare și piper după gust. Acoperiți și puneți la cuptor timp de 10 minute, la temperatură medie. Amestecați 3 gălbenușuri de ou cu 4 linguri de smântână și adăugați peste legume.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele de măcriş, atât proaspete, cât şi gătite, se folosesc la supe, salate şi la sosul verde Frankfurt (vezi reţeta la p. 256). Ele pot fi călite în unt, iar când sunt amestecate cu smântână şi gălbenuşuri de ou, constituie o garnitură foarte hrănitoare.

EFECTE TERAPEUTICE:
Consumat în doze mici, măcrişul curăţă sângele şi ajută digestia. În homeopatie este utilizat împotriva răcelilor, a durerilor gastrice şi intestinale.

SCOPURI DECORATIVE:
Măcrişul creşte frumos sub formă de arbust, în grădinile aflate la umbră. Dragaveiul, cu vinişoarele sale roşii, este deosebit de decorativ.



Frunze de măcriş

AVERTISMENT IMPORTANT!
Copiii şi persoanele sensibile pot căpăta după consumul de măcriş stări de vomă şi diaree. Acestea sunt cauzate de conţinutul ridicat de acid oxalic. Ceaiul de măcriş (2 linguriţe de plantă la 1 cană de apă) nu trebuie consumat mai mult de două căni pe zi. El este contraindicat în afecţiuni pulmonare, astm, gută, reumatism sau afecţiuni renale.

Ruta graveolens
Virnanţul

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ ♟ ♀ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Rutaceae* (familia virnanţului)

ORIGINE: Virnanţul (ruta de grădină) este o plantă tipică pentru zona mediteraneană, unde a fost cultivată ca plantă aromatică şi medicinală timp de secole. Călugării au adus planta în nordul Europei, unde, în timpul Evului Mediu, a fost folosită la tratarea durerilor de ochi – motiv pentru care s-a mai numit şi „ruta-ochilor". Planta a fost folosită cu succes şi împotriva ciumei, deoarece aroma sa alunga şobolanii purtători ai bolii.

CARACTERISTICI: Această plantă erbacee (rar arbustivă) creşte vertical, atingând o înălţime de 50-75 cm, şi are numai câteva ramuri. Frunzele sale albastre-verzui sunt penate şi miros a vin – dacă le ţineţi îndreptate spre lumină, veţi observa numeroase glande uleioase. Vara, planta produce flori galbene în panicule, care cresc în vârfurile ramurilor. Ea conţine un ulei esenţial bogat, substanţa aromatică numită cumarină, alcaloizi, taninuri şi răşini.

SPECII RECOMANDABILE: „Jackman's Blue" creşte mai compactă decât celelalte specii şi are frunze de culoare intensă, albastre-verzui.

ZONĂ DE CREŞTERE: Virnanţul creşte cel mai bine într-un loc uscat şi însorit. Solul poate fi stâncos şi sărac, dar trebuie să fie bine afânat.

CULTIVARE: Pentru uzul casnic, o singură plantă este suficientă. O puteţi cumpăra de la pepinieră, iar mai târziu o puteţi separa sau înmulţi prin intermediul lăstarilor. Însămânţarea este şi ea posibilă, numai că necesită foarte mult timp. Odată stabilizat în grădina dumneavoastră, virnanţul se reînsămân-

ţează de la sine. Lăsaţi-i plantei suficient spaţiu la dispoziţie – se recomandă o distanţă între tulpini de 30-40 cm. În zonele mai reci, virnanţul trebuie acoperit pe timpul iernii. Dacă tăiaţi planta primăvara până la 10-20 cm, îi vor creşte foarte multe ramuri.

RECOLTARE: Frunzele aromate amărui pot fi recoltate şi consumate proaspete toată vara, plus în cea mai mare parte a iernii. Îşi mai păstrează aroma şi când sunt uscate sau conservate în ulei. Deoarece virnanţul are o aromă foarte intensă, nu veţi avea nevoie decât de mici cantităţi.

EXTRA INFO:

CEAI CALMANT

Acest ceai recomandat conține un amestec de plante medicinale. Amestecați 10 părți de virnanț și valeriană, 15 părți de melisă, vâsc și flori de păducel, precum și 5 părți de chimen. Adăugați 2 linguriţe din acest amestec într-o cană cu apă fierbinte și lăsați să stea 10 ore. Nu beți mai mult de 2-3 căni pe zi. Dacă vreți să preparați ceai numai din virnanț, puneți 1 linguriță de frunze într-o cană de apă fierbinte și strecurați după 5 minute. Din pricina efectelor secundare care pot apărea, nu consumați mai mult de 2 căni pe zi.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Virnanţul mărunţit poate fi adăugat în salatele de plante aromatice şi în sosuri. Conferă o aromă specială cărnii de miel, de pui şi pastelor şi are un gust bun consumat cu brânză. Felul clasic „Hamburger Aalsuppe" (supă de ţipar à la Hamburg) nu poate fi preparat fără virnanţ; la fel şi băutura numită grappa.

EFECTE TERAPEUTICE:
Virnanţul dilată vasele de sânge, de aceea este bun în cazul durerilor de cap, dacă este aplicat în apropierea ochilor. Ceaiul ajută în cazul menstruaţiei neregulate şi ameliorează crampele. Când consumaţi ceai sau alte produse homeopatice, aveţi grijă să nu depăşiţi doza recomandată.

COSMETICĂ:
Uleiul esenţial din virnanţ serveşte ca bază pentru anumite parfumuri. Săculeţele cu virnanţ ţinute în şifonier alungă moliile.

SCOPURI DECORATIVE:
Datorită florilor sale de un galben strălucitor şi a frunzelor verzi-albăstrii, virnanţul este o plantă foarte atrăgătoare. Arată deosebit de bine în grădinile cu pietre, de unde alungă, cu mirosul său, câinii, pisicile şi „spiritele rele".

AVERTISMENT IMPORTANT!

Persoanele mai sensibile pot căpăta iritații dacă ating planta, mai ales atunci când este soare. Depășirea dozei recomandate poate provoca avort spontan, de aceea femeile însărcinate trebuie să evite consumul de virnanț.

Salvia officinalis

Salvia

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

Particularităţi:

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Salvia (cunoscută la noi şi sub denumirea de jaleş) provine din ţinuturile mediteraneene, unde creşte mai ales în zonele de coastă. Timp de secole, aceasta a fost cunoscută în nordul Europei ca plantă culinară şi medicinală. Într-o enciclopedie a plantelor datând din secolul al X-lea, se poate citi următoarea însemnare: „De ce mai mor oamenii din cauza bolilor, când în grădini se găseşte salvia?".

CARACTERISTICI: Această plantă perenă şi uşor lemnoasă poate creşte până la 60 cm înălţime. Caracteristica principală a salviei o reprezintă frunzele lanceolate, gri-verzui, catifelate şi acoperite de peri, cu o aromă intensă. Vara, planta produce flori albastre-violacee, în corole bogate, de până la 3 cm lungime. Frunzele sunt bogate în uleiuri esenţiale cu camfor, taninuri şi alcaloizi, precum şi saponină, cu proprietăţi expectorante.

SPECII RECOMANDATE: Deosebit de frumoase sunt speciile cu frunze de diferite culori. Frunzele verzi ale speciei „Icterina" au punctuleţe galbene, în timp ce ale speciei „Tricolor" sunt verzi, albe şi roz. „Purpurascens" are frunze roşu-închis, care conţin substanţe preţioase.

SPECII SIMILARE: Salvia tămâioasă (iarba Sfântului Ion) (*Salvia sclarea*) împrăştie o aromă intensă de mosc. Se potriveşte perfect în compoziţia buchetelor aromatice şi a pernelor de plante, conferind în acelaşi timp o aromă specială vinurilor, marmeladelor şi compoturilor de fructe. Totodată, salvia este un ingredient răspândit în producţia de parfumuri şi cosmetice bărbăteşti, deoarece se presupune că mirosul acesteia atrage femeile.

ZONĂ DE CREȘTERE: Această plantă mediteraneană are nevoie de un loc cald și însorit. Solul trebuie să fie uscat și bine afânat.

CULTIVARE: Salvia poate fi înmulțită prin însămânțare; totuși, este mai ușor să achiziționați o plantă tânără, primăvara. Avantajul este că puteți alege dintr-o serie întreagă de sortimente și specii. Plantele mai mari pot fi separate mai târziu. Spre deosebire de salvia tămâioasă, adevărata salvie se taie primăvara, pentru a crește la loc cu ușurință. Iarna, planta trebuie acoperită.

RECOLTARE: Frunzele tinere pot fi culese până toamna. Pentru uscare, tulpinile trebuie tăiate înainte ca planta să înflorească. Salvia are o aromă foarte puternică de-abia în al doilea an.

EXTRA INFO:

MARINATĂ DE SALVIE PENTRU GRĂTAR

Tăiați frunzele de pe 3 tulpini de salvie și amestecați-le cu 1 cățel de usturoi zdrobit, coaja și sucul de la 1 lămâie, 3 linguri de ulei de măsline, sare și piper. Turnați marinata peste carne (cum ar fi cotletele de miel), lăsați-o într-un loc răcoros pentru cel puțin 2 ore, iar apoi frigeți carnea pe grătar. Înainte de frigere, carnea trebuie să fie bine uscată.

Ca opțiune, frunzele de salvie călite în ulei și unt au un gust foarte bun amestecate cu tăiței.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele au un miros intens şi trebuie folosite cu atenţie. Pot fi adăugate supelor, cărnurilor şi peştelui, iar perioada de gătire trebuie să fie minimă. Salvia este unul dintre ingredientele amestecurilor italieneşti de plante aromatice.

EFECTE TERAPEUTICE:
Salvia stimulează activitatea vezicii biliare, transformând felurile grele de mâncare în unele mai uşor digerabile. Are totodată proprietăţi antiseptice şi dezinfectante, vindecând rănile. Ceaiul de salvie poate fi folosit ca gargară împotriva durerilor de gât, stimulând în acelaşi timp secreţia de lapte la mamele care alăptează.

COSMETICĂ:
Frunzele de salvie folosite la baie calmează inflamaţiile şi ajută la curăţarea tenului.

SCOPURI DECORATIVE:
Salvia înflorită atrage albinele şi fluturii. Arată nemaipomenit în grădinile de legume şi plante aromatice, precum şi în grădinile alpine. La fel de bine creşte şi în ghivece. Deosebit de decorative sunt speciile cu frunze colorate.

AVERTISMENT IMPORTANT!
Salvia conține o substanță otrăvitoare – tujona – care, utilizată în doze mari, poate fi toxică. Nu se recomandă să beți mai mult de 2-3 căni de ceai de salvie pe zi. Femeile însărcinate trebuie să evite consumul de ceai sau de ulei de salvie.

Sanguisorba minor

Sorbestreaua de salată

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

Familie: *Rosaceae* (familia trandafirului)

Origine: Sorbestreaua de salată provine probabil din regiunea mediteraneeană, dar, în acelaşi timp, creşte şi spontan în Europa Centrală, pe pajiştile uscate şi pe marginea drumurilor. Începând cu secolul al XVI-lea, a fost cultivată în grădini ca plantă aromatică şi legumă.

Caracteristici: Această plantă perenă rezistentă creşte până la 40 cm înălţime. Din rădăcinile mari şi puternice cresc rozete bogate, cu frunze lunguieţe şi dinţate, iar rămurelele verzi deschis au câte 17 frunze penate. Florile roşiatic-verzui sunt constituite în inflorescenţe bogate şi apar din mai până în iunie. Planta are o aromă plăcută.

Specii similare: Sângele-voinicului (*Sanguisorba officinalis*) creşte până la aproape 1 m înălţime şi produce flori micuţe, roşiatice-maronii. Este folosită şi ea la gătit, dar este mai puţin populară, din cauza vâscozităţii pronunţate. În trecut era folosită ca şi coagulant al sângelui, datorită conţinutului de tanin, însă, în zilele noastre este utilizată ca şi gargară în cazul infecţiilor bucale şi pentru tratarea venelor varicoase.

ZONĂ DE CREŞTERE: Sorbestreaua de salată preferă solul afânat, cu conţinut de calciu, şi locurile foarte însorite. Mai creşte bine şi la umbră parţială. Planta tolerează mai bine condiţiile de uscăciune, decât umiditatea extremă.

CULTIVARE: Seminţele sorbestrelei de salată sunt plantate direct la exterior, la o distanţă de 30 cm una de alta, primăvara sau la începutul verii. Planta mai poate fi înmulţită şi prin divizarea uneia mai bătrâne. Pentru o înmulţire naturală, trebuie să lăsaţi seminţele să ajungă la maturitate, pentru ca apoi să se răspândească, purtate de vânt, însă în cazul în care doriţi ca frunzele să crească din abundenţă, se recomandă să tăiaţi florile – inclusiv partea cu seminţele – în timpul verii.

RECOLTARE: Frunzele pot fi recoltate din mai până în noiembrie. Trebuie culese cât sunt proaspete şi adăugate astfel felurilor de mâncare. Dacă o uscaţi, planta îşi va pierde delicioasa aromă. Este posibil să şi congelaţi frunzele proaspete.

EXTRA INFO:

SOS VERDE FRANKFURT

Sorbestreaua de salată este un ingredient de bază al acestei specialităţi frankfurteze. Există numeroase reţete de sosuri verzi. Reţeta prezentată în continuare este de pe vremea bunicii.

Cu un tel, bateţi 2 gălbenuşuri de ou cu 2 linguri de muştar, 8 linguri de ulei de măsline şi 2 linguri de oţet. Adăugaţi apoi 250 ml smântână, 100 g plante aromatice tăiate mărunt (sorbestrea de salată, pătrunjel, arpagic, asmăţui, măcriş, limba-mielului, măcriş de baltă) şi 2 ouă fierte tari, tăiate şi ele mărunt. Serviţi cu cartofi.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele sorbestrelei de salată au un gust proaspăt, uşor astringent, asemănător cu cel al castravetelui, dar cu o uşoară nuanţă de nucă. Deoarece acestea îşi pierd aroma atunci când sunt gătite, trebuie presărate proaspete peste felurile de mâncare. Cel mai bine se potrivesc cu ouă, brânză cottage, plachie de peşte, cartofi şi legume. Sorbestreaua de salată poate fi adăugată şi în salate şi are un gust foarte bun cu unt pe pâine. Poate fi conservată în ulei sau oţet şi totodată în sare, mai ales dacă planta este amestecată cu pătrunjel, mărar sau tarhon.

EFECTE TERAPEUTICE:
Sorbestreaua de salată are proprietăţi de curăţare a sângelui şi, datorită conţinutului de tanin, îmbunătăţeşte digestia. Revigorează, de asemenea, activitatea inimii. Planta aceasta a jucat un rol foarte important în timpul ciumei şi epidemiilor de holeră, iar povestiri despre proprietăţile sale curative se pot auzi chiar şi până astăzi. Din păcate, în zilele noastre nu mai are un rol atât de important şi este folosită mult mai rar.

Satureja montana
Cimbrul de munte

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Originar din sudul Europei, cimbrul de munte (de iarnă) este cunoscut de foarte mult timp. În secolul al IX-lea, călugării benedictini l-au transportat din regiunea mediteraneană peste Alpi.

CARACTERISTICI: Această plantă rezistentă pe perioada iernii, care creşte până la aproape 65 cm înălţime, produce frunze subţiri, cu vârful ascuţit, de culoare gri-verzuie. Florile sale mici, de culoare roz-violacee, înfloresc din iunie până în septembrie. Ele cresc vertical, în bucheţele bogate, şi atrag albinele.

SPECII SIMILARE: Cimbrul de grădină (*Satureja hortensis*), cu flori albe sau roz, are un gust uşor piperat, care se potriveşte cel mai bine cu fasolea verde proaspătă şi cu fasolea neagră (Lima).

ZONĂ DE CREŞTERE: Cimbrul de munte nu este foarte pretenţios, dar trebuie cultivat într-un sol cu conţinut scăzut de calciu şi într-un loc cald şi însorit. Dacă este cultivat la exterior, în regiunile nordice, plantele trebuie acoperite în timpul iernii.

CULTIVARE: Cimbrul de munte se înmulţeşte cel mai adesea prin însămânţare, şi numai foarte rar prin divizare. Însămânţaţi în lunile aprilie sau mai şi plantaţi la exterior în august. Seminţele trebuie uşor acoperite cu sol şi plasate la 30 cm unele de altele. Primăvara, tăiaţi tulpinile până la o înălţime nu mai mare decât lungimea unei palme.

RECOLTARE: Frunzele şi tulpinile tinere trebuie recoltate la scurt timp înainte de înflorire, deoarece mai târziu îşi pierd aroma puternică. Tăiaţi planta chiar deasupra solului şi atârnaţi legăturile la uscat.

EXTRA INFO:

CEAI DIN CIMBRU DE MUNTE

Adăugați 3 linguriță de frunze proaspete sau uscate într-o cană cu apă fiartă și lăsați să se depună timp de 10 minute, apoi strecurați și beți ceaiul cât mai fierbinte posibil.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Acest condiment – care miroase puternic a fasole – poate fi folosit proaspăt sau uscat, îmbunătăţind gustul felurilor pe bază de fasole, salatelor şi tocanelor. Conferă un gust special sosurilor de roşii şi marinatelor pentru grătar. Tulpinile sunt fierte întregi, în timp ce frunzele tinere se adaugă felurilor de mâncare chiar înainte de servire, întregi sau tăiate. Cimbrul de munte merge foarte bine cu salvie, rozmarin, usturoi, ceapă şi pătrunjel şi este posibil să fie folosit şi la uleiurile aromatice. Dacă vreţi să preparaţi un astfel de ulei, puneţi 3 rămurele din această plantă într-o sticlă, cu 1 cană de ulei vegetal (de măsline, floarea-soarelui sau arahide), sigilaţi sticla şi lăsaţi-o într-un loc călduţ, timp de 1 săptămână. După aceea strecuraţi, turnaţi într-o sticlă curată şi depozitaţi într-un loc răcoros. Ceaiul din cimbru de munte uscat sporeşte pofta de mâncare, reduce flatulenţa, eliberează flegma şi atenuează simptomele de tuse. Folosiţi ca îndulcitor mierea.

EFECTE TERAPEUTICE:
Cimbrul de munte conţine ulei esenţial şi taninuri. În Evul Mediu era utilizat ca remediu general, iar în zilele noastre este folosit în unele afecţiuni digestive, pentru ameliorarea flatulenţei şi a crampelor, dar şi pentru eliminarea germenilor. Ajută şi împotriva înţepăturilor de insecte, aplicat sub formă de pastă.

Sedum reflexum

Iarba grasă albastră

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🅰

FAMILIE: *Crassulaceae*

ORIGINE: Iarba grasă albastră, cunoscută şi sub numele de *Sedum rupestre*, era în trecut una dintre cele mai larg răspândite plante de grădină, considerată în Evul Mediu ca având puteri magice. Planta creşte spontan în locuri sălbatice şi stâncoase sau în sol nisipos. În timpul perioadelor secetoase, depozitează lichid în frunzele aciculare suculente.

CARACTERISTICI: Această plantă perenă, care creşte până la 10 cm înălţime, produce vlăstari rezistenţi, cu dungi verzi sau albastre, care se întind pe pământ. Acele sale ascuţite, verzi-albăstrui sau uneori roşii, sunt groase, de aici provenind numele franţuzesc al plantei, care în traducere ar însemna „doamnă grasă". Florile mici şi galbene înfloresc din iunie până în august.

SPECII SIMILARE: Iarba de şoaldină (*Sedum acre*) creşte spontan nu numai în Europa, ci şi în Turcia şi nordul Africii. Creşterea şi florile sunt similare plantei sus-amintite. Florile sale galben-verzui, în formă de stea, apar vara, iar acele au formă de ou, un gust astringent şi beneficii asupra sănătăţii. Planta a fost folosită încă din vremea lui Hippocrate, care o aplica pe răni şi inflamaţii. Iarba-faptului (*Sedum album*), care creşte până la 1,50 m, are frunze boante şi flori albe.

ZONĂ DE CREȘTERE: Această plantă perenă suculentă și nepretențioasă crește cel mai bine în sol nisipos, aflat la soare. Datorită specificațiilor sale de creștere, se potrivește cel mai bine în grădinile alpine și ca plantă de bordură.

CULTIVARE: Această plantă poate fi cultivată cu ușurință într-o grădină. Semințele trebuie germinate la interior, la începutul primăverii, sau însămânțate direct la exterior și trebuie presărate deasupra solului, nu acoperite de acesta. Este mai simplu să achiziționați o plantă divizată sau un răsad de la pepinieră. La începutul verii, puteți preleva lăstari de la plantele care încă nu au înflorit. Aceștia vor prinde rădăcini rapid.

Plantele necesită o spaţiere de aproximativ 15 cm şi trebuie udate cu grijă – nici prea mult, dar nici prea puţin.

RECOLTARE: Frunzele ascuţite, de culoare gri-verzuie, şi vârfurile tulpinilor plantelor care nu au înflorit pot fi recoltate tot anul. Nu sunt potrivite pentru a fi uscate, dată fiind consistenţa lor cărnoasă, dar le puteţi congela.

EXTRA INFO:

CARTOFI NOI

Puneți frunzele proaspete de iarbă grasă albastră, tăiate mărunt, în unt topit și turnați peste cartofii noi. Aroma nu este foarte puternică, astfel că nu sunteți condiționați de cantitate.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele aciculare proaspăt recoltate au o aromă răcoritoare, acrişoară, uşor amăruie. Tăiate nu foarte mărunt, ele pot fi adăugate în salate şi la dresinguri pe bază de plante aromatice şi sunt folosite la asezonarea legumelor şi a sosurilor.

EFECTE TERAPEUTICE:
Planta conţine alcaloizi care reduc presiunea ridicată a sângelui şi sclerozarea vaselor de sânge. Tradiţional, frunzele erau folosite la tratarea hemoroizilor şi la ameliorarea durerilor provocate de inflamaţiile pielii.

Sinapsis alba

Muştarul alb

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🅰

FAMILIE: *Brassicaceae* (familia muştarului)

ORIGINE: Muştrul alb provine la origine din zona mediteraneană, Asia şi India de Est. Este una dintre plantele antice menţionate în Biblie şi a fost trecută peste Alpi de către romani, pentru a fi cultivată în grădinile mănăstirilor. Încă de atunci, muştarul produs din seminţele plantei a devenit un ingredient de bază în bucătăria occidentală. În zilele noastre, muştarul alb creşte şi spontan.

CARACTERISTICI: Această plantă anuală creşte până la 1,20 m înălţime şi produce păstăi aproape orizontale, care stau la depărtare de tulpini. Seminţele sunt albe-gălbui, de la acestea provenind numele plantei. Pe tulpinile şi pe frunzele lobate cresc peri mici. Bucheţele de flori galben deschis apar în anotimpul verii.

SPECII SIMILARE: Muştarul negru (*Brassica negra*) are procesul de creştere şi înfăţişarea asemănătoare cu cele ale muştarului alb. Cu toate acestea, creşte un pic mai înalt, iar păstăile sale sunt paralele între ele. Seminţele negre au o aromă mai picantă şi mai intensă.

ZONĂ DE CREŞTERE: Muştarul alb este o plantă uşor de cultivat. Preferă locurile însorite şi uscate şi creşte cel mai bine în solul care conţine calciu, humus, nisip şi lut. Nu tolerează alţi membri ai familiei muştarului, cum ar fi varza, astfel că nu trebuie cultivat în vecinătatea acestora.

CULTIVARE: Seminţele trebuie germinate din primăvară până la începutul verii, în ghivece, sau însămânţate direct în straturi, la aproximativ 20 cm una de alta, într-un loc însorit şi călduros. Plantele tinere cresc destul de încet şi trebuie plivite în mod regulat. Fertilizarea le va ajuta să crească mai viguroase.

RECOLTARE: Seminţele sunt bune de recoltat vara, imediat ce culoarea lor a devenit galbenă. Pentru a avea o producţie bogată, tăiaţi plantele exact deasupra solului, legaţi-le în mănunchiuri mici şi agăţaţi-le la uscat. Depozitaţi seminţele într-un loc întunecos, până ce se usucă total, întorcându-le cu regularitate. Când seminţele sunt complet uscate, depozitaţi-le în sticle sigilate. Frunzele tinere trebuie recoltate înainte ca florile să se deschidă.

EXTRA INFO:

COMPRESĂ CU MUȘTAR

Această compresă cu muștar a fost cândva, înainte de apariția antibioticelor, cel mai eficient remediu preparat în casă împotriva bronșitelor severe. Zdrobiți o mână de semințe de muștar într-o piuliță. Adăugați 4 linguri de apă caldă și lăsați să stea câteva minute, până ce simțiți o aromă astringentă de ulei de muștar. Muiați un prosop în acest lichid, puneți-l pe piept și acoperiți cu un fular de lână sau cu alt material asemănător. Lăsați să acționeze timp de 20 de minute.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Muştarul alb este un condiment universal folosit la numeroase mâncăruri, având un gust deosebit de bun în combinaţie cu tot felul de cârnaţi. Adaugă o notă de savoare diferitelor sosuri reci şi fierbinţi şi se potriveşte foarte bine cu ghimbirul, lămâia şi ceapa. Seminţele sunt folosite întregi sau pisate, constituind baza pentru muştarul de masă american şi pentru muştarul dulce bavarez. Frunzele tinere şi proaspete de muştar pot fi preparate sub formă de salată.

EFECTE TERAPEUTICE:
Seminţele de muştar constau în aproximativ o treime ulei. Ele mai conţin albumină şi sinalbină (o glucozidă), aceasta din urmă fiind responsabilă pentru gustul iute al muştarului. El îmbunătăţeşte digestia şi metabolismul, activează circulaţia sangvină şi vindecă iritaţiile bucale.

Solidago virgaurea

Splinuţa

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♨ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Asteraceae* (familia margaretei)

ORIGINE: Această plantă erbacee rezistentă la îngheţ creşte până la 90 cm lungime şi produce frunze alternative, ascuţite. De la sfârşitul verii până spre începutul toamnei, plantei îi cresc flori mici galben-aurii, grupate în panicule. Splinuţa (cunoscută şi sub denumirile de splinariţă sau vargă-de-aur) este bogată în ulei esenţial, taninuri, pigmenţi de culoare şi flavonoizi, precum şi în acid citric şi oxalic.

ZONĂ DE CREŞTERE: Splinuţa preferă locurile însorite, dar creşte bine şi la umbră parţială. Se recomandă ca solul să fie nisipos, fertil şi bine afânat. Poate fi cultivat în arbuşti de bordură, împreună cu cerenţelul (*Geum urbanum*), turiţa-mare (*Agrimonia eupatoria*) sau menta indiană. Îi priesc, de asemenea, şi grădinile alpine cu sol umed.

CULTIVARE: Splinuţa poate fi înmulţită prin divizare, primăvara sau toamna. Puteţi achiziţiona şi seminţe sau plante tinere, de la pepinieră. Dacă vreţi să împiedicaţi planta de la reînsămânţarea spontană, tăiaţi lăstarii după înflorire. Splinuţa supravieţuieşte iernii la exterior, dar este atacată adesea de afide şi de oidium.

RECOLTARE: Vârfurile tulpinilor conţin foarte multe substanţe diuretice şi pot fi recoltate din iulie până în septembrie. Planta poate fi uscată şi folosită la prepararea ceaiului.

EXTRA INFO:

AMESTEC DE CEAI CU SPLINUȚĂ

Puteți prepara un ceai din amestec de plante, care va ajuta în cazul podagrei, prin creșterea secreției de apă. Amestecați 30 g splinuță și câte 15 g frunze de mesteacăn, rădăcini de păpădie, rădăcini de osul iepurelui (Ononis spinosa) și frunze de izmă. Puneți 1 linguriță cu vârf din acest amestec într-o cană cu apă fierbinte, lăsați să se depună și apoi strecurați. Beți 2 căni pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

UTILIZARE

EFECTE TERAPEUTICE:
Planta stimulează activitatea rinichilor, ameliorează problemele asociate cu bolile rinichilor şi vindecă veziculele rănilor. Datorită efectelor sale diuretice, poate fi folosită şi la tratarea reumatismului sau a inflamaţiilor pielii. Totuşi, dacă retenţia de apă se datorează activităţii limitate a inimii sau rinichilor, splinuţa nu trebuie folosită în doze prea mari. Folosit ca gargară, ceaiul de splinuţă este foarte eficient împotriva amigdalitei.

COSMETICĂ:
Splinuţa este folosită ca vopsea naturală, deoarece conţine o mare cantitate de pigment.

SCOPURI DECORATIVE:
Splinuţa este cultivată în grădini datorită florilor sale foarte frumoase. Poate fi folosită şi în compoziţia buchetelor.

AVERTISMENT IMPORTANT!
Polenul de splinuță este parțial responsabil pentru rinita alergică. Dacă suferiți de afecțiuni cronice ale rinichilor, consultați medicul înainte de a consuma această plantă.

Tanacetum parthenium

Iarba-fetei

Tip:
⊙ – ∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♟ ❀

Particularităţi:
!

Familie: *Asteraceae* (familia margaretei)

Origine: Această plantă apărută nu foarte demult provine din Caucaz, dar s-a răspândit ca plantă aromatică şi decorativă în alte părţi ale Europei. Cu secole în urmă, iarba fetei era utilizată împotriva sepsisului puerperal şi pentru inducerea travaliului.

Caracteristici: Această plantă, anuală sau perenă, care poate atinge până la 50 cm înălţime, are ramuri acoperite cu peri, pe care cresc 3 până la 5 perechi de frunze mici. Vara, planta produce flori asemănătoare margaretelor, cu centrul galben şi „petale" albe.

Specii recomandate: Pornind de la iarba-fetei iniţială, s-au cultivat numeroase alte tipuri şi forme. „Aureum" are frunze galben-aurii şi inflorescenţe simple, atârnătoare, de culoare albă. „Butterball" (care creşte până la 17 cm în înălţime) produce flori galbene bătute, în timp ce „Ball's Double White" are inflorescenţe tot bătute, de culoare albă. „Golden Moss" (o varietate pitică) produce perniţe de flori albe, iar varietatea „Santana" are şi ea flori de culoare albă.

SPECII SIMILARE: Pentru nespecialişti este greu de sesizat vreo diferenţă între iarba-fetei şi calomfir (*Tanacetum balsamita*). Calomfirul creşte până la 90 cm înălţime şi produce flori mai mici, de culoare alb-gălbuie aprinsă. Este cultivat în grădini pentru frunzele sale, care miros precum melisa. Calomfirul a început să fie utilizat în secolul al XIV-lea, sub formă de condiment pentru supe şi remediu în tratarea rănilor. Înaltă de 1,50 m, vetricea (*Tanacetum vulgare*) produce inflorescenţe galben-aurii. Mirosul său puternic alungă instantaneu insectele, iar când planta este consumată intern, omoară viermii intestinali. Ajută, de asemenea, la reglarea menstruaţiei. Încă din secolul al IX-lea a fost utilizată la asezonarea peştelui, a lichiorurilor şi a cârnaţilor.

ZONĂ DE CREŞTERE: Iarba-fetei se dezvoltă bine în orice tip de sol, dacă nu este prea umed sau prea tare. Preferă soarele deplin, dar se descurcă şi la umbră parţială.

CULTIVARE: Iarba-fetei creşte de obicei din seminţe. Cel mai bine este ca seminţele să germineze la interior, iar mai apoi să fie plantate la exterior, în luna aprilie. În funcţie de tip, planta se poate reînsămânţa de la sine. Iarba-fetei mai poate fi înmulţită prin divizare sau prin intermediul lăstarilor. Este foarte potrivită spre a fi plantată în ghivece.

RECOLTARE: Frunzele pot fi culese şi consumate proaspete sau uscate.

EXTRA INFO:

LOŢIUNE DE CORP CU IARBA-FETEI

Fierbeţi o mână de frunze de iarba fetei în 200 ml lapte. Lăsaţi să se răcească şi strecuraţi, apoi turnaţi în sticle curate şi depozitaţi într-un loc răcoros. Această loţiune hidratează pielea uscată şi previne apariţia veziculelor în arsuri.

Utilizare

Efecte terapeutice:
Iarba-fetei conţine uleiuri esenţiale şi alcaloizi. Odinioară, era utilizată la prepararea unui ceai amărui, care inducea travaliul. Puterile vindecătoare ale acestui remediu folosit în casă au fost confirmate, iar planta este recomandată în cazul durerilor de cap şi al migrenelor. Săculeţele cu iarba-fetei sunt folosite cu succes la prevenirea apariţiei moliilor.

Cosmetică:
Aplicată pe piele, iarba-fetei ajută la hidratarea acesteia, datorită substanţelor ei active.

Scopuri decorative:
Datorită frumuseţii florilor sale, iarba-fetei arată grozav nu numai în grădină, ci şi în ghivece, pe balcon sau pe terasă.

Iarba-fetei

Avertisment important!
Deoarece iarba-fetei conține și substanțe toxice, trebuie utilizată cu mare atenție. Este bine ca femeile însărcinate să evite consumul acesteia. Vetricea nu este recomandată a fi folosită acasă, din cauza conținutului său ridicat de substanțe toxice.

Taraxacum officinale

Păpădia

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ ♨ ❀

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Asteraceae* (familia margaretei)

ORIGINE: Această plantă sălbatică, a cărei origine se află în Europa, s-a răspândit de-a lungul întregii emisfere nordice, unde creşte mai ales pe pajişti. Efectele sale tămăduitoare le erau deja cunoscute arabilor şi grecilor antici. Perioada de maximă înflorire a acestei plante a fost Evul Mediu. În Franţa este denumită „pissenlit" (care înseamnă „a urina în pat"), date fiind efectele sale diuretice.

CARACTERISTICI: Tipice pentru această plantă sunt tulpinile de 20-40 cm înălţime, cu frunze lungi şi zimţate, care cresc sub formă de rozete. Primăvara, planta produce tulpini netede şi goale pe dinăuntru şi flori de un galben aprins, din care se dezvoltă capsulele cu seminţe. Păpădia este foarte cunoscută în rândul copiilor. Planta conţine o sevă lăptoasă de culoare albă, neotrăvitoare, şi este bogată în minerale, vitamina C, fier, acid silicic, taninuri şi alcaloizi.

SPECII RECOMANDATE: Există anumite tipuri speciale de păpădie, cu multe frunze, care au fost cultivate în grădinile de legume şi care au un gust mai puţin amar. Acestea se numesc „Vollherziger", „Lyonel" şi „Nouvelle", dintre care ultimele două sunt potrivite spre a fi cultivate şi iarna.

ZONĂ DE CREŞTERE: Păpădia este o plantă simplu de crescut, preferând soarele deplin sau umbra parţială. Are nevoie de un sol bogat, adânc şi afânat.

CULTIVARE: Cel mai bun timp pentru însămânţare este de la mijlocul până la sfârşitul lunii mai. Însămânţaţi pe rânduri, la o distanţă de 25-30 cm unul de altul; răriţi răsadurile mai târziu, păstrând aceeaşi distanţă. Este important să le udaţi şi să le cosiţi cu regularitate. Dacă doriţi ca păpădia să nu se reînsămânţeze de la sine, cultivaţi seminţele manual. Iarna, creşterea poate fi accelerată după cum urmează: săpaţi planta toamna, tăiaţi tulpinile la câţiva centimetri deasupra rădăci-

nilor şi plantaţi-le într-o cutie sau într-un ghiveci mai mare, cu sol bine aerat. Protejaţi apoi cutia sau ghiveciul cu o învelitoare opacă şi depozitaţi-l la o temperatură de 15-18°C, timp de 3-4 săptămâni.

RECOLTARE: Frunzele tinere sunt tăiate de obicei chiar deasupra solului, dar restul plantei nu trebuie vătămat. Frunzele „de vară" au un gust uşor amărui, în timp ce frunzele mai pale, de „iarnă", sunt netede şi fragede. Depozitate într-o cutie închisă la frigider, se păstrează proaspete în jur de o săptămână. Alături de frunze, la gătit se pot folosi şi rădăcinile şi mugurii. Florile, tulpinile şi seva sunt foarte des folosite în diverse tratamente. Dacă doriţi să culegeţi păpădii crescute sălbatic, aveţi grijă să nu le adunaţi pe cele crescute pe marginea drumului sau pe cele de pe câmpurile fertilizate.

EXTRA INFO:

COCTAIL REVIGORANT

Preparați un piure dintr-o mână de frunze de păpădie, 1 portocală și 1 măr decojit. Îndulciți cu miere după gust și adăugați 200 ml de suc sau lapte bătut. Beți un pahar pe zi și veți simți că primăvara sosește mai devreme!

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele crude de păpădie sunt o bază pentru salate bogate în vitamine şi pot fi servite alături de cartofi sau de ouă. Ele pot fi şi călite, precum legumele. Rădăcinile pot fi săpate primăvara sau toamna, tăiate în bucăţele mici, coapte în cuptor (10-15 minute, la 230-250°C), iar apoi măcinate, reprezentând un substitut decofeinizat al cafelei.

EFECTE TERAPEUTICE:
Păpădia are efect diuretic şi de curăţare a sângelui, fiind un remediu extraordinar pentru detoxifiere. Tulpinile proaspete consumate timp de două săptămâni, la fel ca şi ceaiurile sau sucurile, ajută în cazul erupţiilor pielii, pietrelor la rinichi, diabetului şi reumatismului. Pentru a prepara o cană de ceai, folosiţi o lingură de rădăcini şi frunze.

SCOPURI DECORATIVE:
Păpădiile îmbogăţesc aspectul natural al grădinilor, datorită florilor frumoase, galben-strălucitoare, care atrag albinele.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Persoanele sensibile pot suferi anumite reacţii alergice la păpădie. Dacă suferiţi de gastrită, afecţiuni intestinale sau ale vezicii biliare, consultaţi-vă medicul înainte de a consuma păpădie. Seva lăptoasă nu este otrăvitoare, dar lasă pete maronii pe haine şi pe piele.

Thymus vulgaris
Cimbrul de cultură

Tip:
⊙

Zonă de creştere:
☼

Utilizare:
✕ 🍴

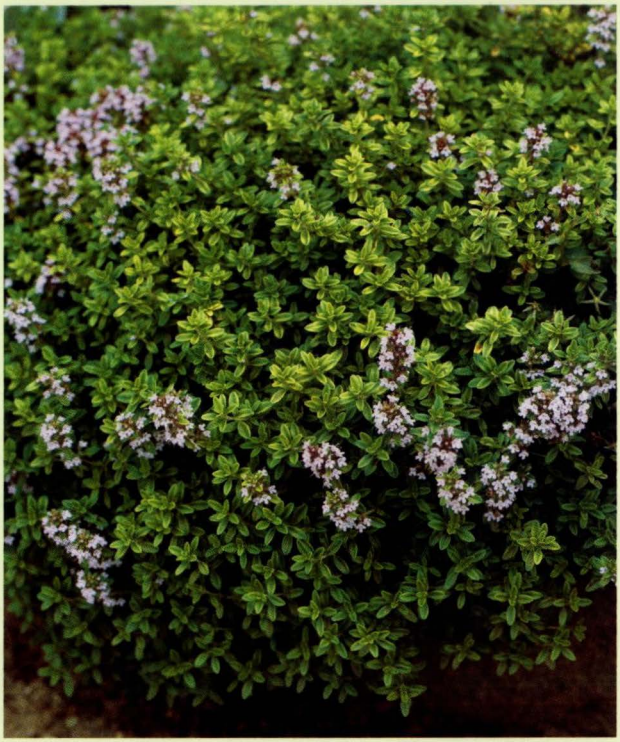
FAMILIE: *Lamiaceae* (familia labiatelor)

ORIGINE: Adevăratul cimbru provine din regiunea mediteraneană şi din nordul şi vestul Africii. Egiptenii, grecii şi romanii i-au apreciat beneficiile asupra sănătăţii. În Evul Mediu a fost cultivat în grădinile mănăstirilor, ca plantă terapeutică şi culinară. La noi, mai este cunoscut sub următoarele denumiri: cimbru de câmp, cimbru nemţesc sau lămâioară.

CARACTERISTICI: Acest subarbust (care poate atinge o înălţime de 30-40 cm) are multe ramuri uşoare şi lemnoase. Frunzele sale subţiri şi viguroase sunt uşor rulate la vârfuri şi au formă de ace. Din iunie şi până în august, planta produce flori micuţe albe, roz sau violacee, grupate în formă de spirală.

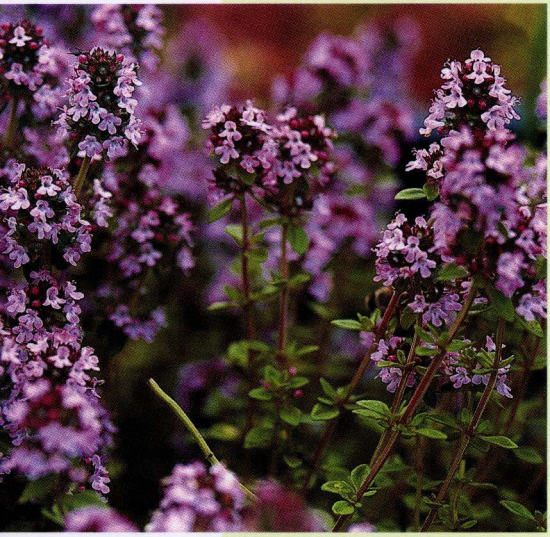
SPECII SIMILARE: Cimbrul lămâios (*Thymus citriodorus*) – un hibrid între cimbrul sălbatic sau schinduf (*Thymus pulegioides*) şi adevăratul cimbru – miroase şi are acelaşi gust ca şi grepfrutul şi este folosit la salate. Produce flori pale, de culoarea levănţică, în vreme ce celelalte specii, cum ar fi „Aureus" şi „Golden King", au flori galben-aurii.

ZONĂ DE CREŞTERE: Cimbrul de cultură necesită soare total şi un sol uscat, bine afânat. Nu are nevoie de alt fertilizator în afară de compost.



CULTIVARE: Deoarece cimbrul de cultură germinează la lumină, semințele trebuie acoperite doar cu foarte puțin sol. Începând cu luna mai, ele pot fi însămânțate direct la exterior. Plantați răsadurile primăvara, la distanță de 20 cm unul de altul. Vara, puteți extrage lăstari sau plante tinere prin divizarea plantelor mai bătrâne și, dacă tăiați cu regularitate planta – vara sau primăvara – va produce rapid tulpini noi și fragede. Dacă solul este ud, hibernarea poate fi afectată.

RECOLTARE: Frunzele şi tulpinile tinere pot fi recoltate din mai până în noiembrie. Pentru a usca plantele, tăiaţi-le cu puţin timp înainte de înflorire şi atârnaţi-le într-un loc umbros şi aerisit.



EXTRA INFO:

LOŢIUNE DE BAIE DIN CIMBRU

Vă puteți pregăti o baie de abur cu cimbru, care vă va ajuta în cazul infecțiilor căilor respiratorii, al inflamațiilor sinusurilor sau al problemelor tenului. Puneți într-un bol două mâini de frunze și flori proaspete de cimbru de cultură, adăugați 1 l de apă fiartă și lăsați să se depună un oarecare timp. Acoperiți-vă capul cu un prosop și aplecați-vă deasupra bolului, timp de 10 minute. Clătiți-vă apoi fața cu apă rece și ștergeți-vă.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:

Fie că este utilizat proaspăt sau uscat, gustul plăcut, dulceag-picant al cimbrului de cultură se potriveşte foarte bine felurilor de mâncare mediteraneene, conferind o aromă specială mai ales cărnii de miel. Cimbrul de cultură este un ingredient foarte important în cadrul „ierburilor de Provence". Datorită proprietăţilor sale de ameliorare a flatulenţei, acesta face mâncărurile grele mai uşor digerabile. Suportă procesul fierberii mult mai bine decât alte plante aromatice. Frunzele uscate de cimbru de cultură au în general o aromă mai intensă decât cele proaspete.

EFECTE TERAPEUTICE:

Cimbrul de cultură este bogat în ulei esenţial, precum şi în fenol, timol şi carvacrol, astfel că stimulează digestia, ameliorează flatulenţa şi are efecte antiseptice şi calmante. Preparat sub formă de ceai, ajută la rezolvarea simptomelor diareei şi calmează inflamaţiile bucale şi ale faringelui, precum şi tusea şi bronşitele. Utilizat sub formă de compresă sau loţiune, cimbrul de cultură vindecă rănile minore, vânătăile şi abcesele. Folosit la baie, uleiul de cimbru de cultură ajută în problemele de respiraţie, reumatism şi extenuare generală a organismului.

Tropaeolum majus

Colţunaşii

Tip:
∞

Zonă de creştere:
☼ – ☀

Utilizare:
✕ 🅰

Particularităţi:
!

Familie: *Tropaeoloceae* (familia cresonului indian)

Origine: Originar, călţunaşii provin din zona Anzilor – Columbia, Ecuador, Peru şi Bolivia – unde cresc pe colinele cu temperaturi mai scăzute ale munţilor. În locul său de origine, această plantă agăţătoare decorativă a fost lung timp apreciată pentru proprietăţile antiseptice. La noi, ea mai este cunoscută sub denumirile de conduraşii-doamnei şi bostănei.

Caracteristici: Această plantă anuală susceptibilă de îngheţ produce cârcei de aproximativ 3 m lungime. Frunzele sale verde-deschis, rotunde sau de forma rinichilor, sunt ondulate la vârfuri. Din vară şi până toamna, planta produce flori cu un aspect foarte plăcut, portocalii sau roşii.

Specii recomandabile: Diferitele specii variază îndeosebi în ceea ce priveşte înălţimea şi culoarea inflorescenţei. „Peach Melba" are flori bej-gălbui, cu centrul portocaliu-roşiatic, iar florile speciei „Hermine Grasshof" sunt roşu-deschis. Alături de tipurile cătărătoare, există şi unele care cresc compact.

Zonă de creştere: Planta preferă un loc însorit în grădină, pe balcon sau terasă, dar creşte bine şi la umbră parţială.

Fertilizarea şi udarea regulată sunt foarte importante în anotimpul verii, dar trebuie evitată udarea în exces. Colţunaşii nu necesită un anumit tip de sol, dar solul bogat, în special cu un conţinut ridicat de azot, stimulează creşterea frunzelor în pofida florilor, motiv pentru care se recomandă solul sărac în azotaţi. Planta poate acoperi suprafeţe largi sau poate atârna din ghivece.

CULTIVARE: Planta este potrivită spre a fi cultivată în straturi de plante aromatice în grădină, precum şi în ghivece sau cutii, pe terasă sau pe balcon. Cultivată alături de pomi fructiferi şi de varză, alungă afidele şi omizile. Această plantă anuală nu trebuie însămânţată la exterior înainte de luna mai, deoarece este susceptibilă de îngheţ. În luna aprilie poate fi germinată la interior. Cel mai bine este să însămânţaţi 3-4 seminţe, într-un ghiveci mic.

RECOLTARE: Deşi colţunaşii sunt cultivaţi ca plantă decorativă în grădini, planta poate fi folosită şi ca delicioasă plantă aromatică, la gătit. Pot fi consumate aproape toate părţile plantei – florile, mugurii şi frunzele. Frunzele tinere sunt recoltate din mai până în octombrie şi sunt consumate proaspete, în vreme ce florile se recoltează în timpul perioadei de înflorire.

EXTRA INFO:

MUGURI MURAȚI PICANȚI

Mugurii de colțunași murați în oțet sau în saramură sunt un substitut nemaipomenit pentru capere.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele uşor amărui, cu gustul lor ca de muştar, pot fi adăugate la salate, brânză proaspătă, brânză cottage şi omlete, cărora le conferă o aromă picantă. Mărunţite, ele îmbunătăţesc gustul sosurilor şi al vinegretelor. Frunzele mai tinere, zemoase, au un gust necondimentat şi sunt utilizate întregi sau mărunţite, crude sau puţin călite, precum şi ca garnitură. Planta se potriveşte cu aproape toate plantele aromatice de primăvară.

EFECTE TERAPEUTICE:
Planta conţine numeroase uleiuri esenţiale, iar în ţările central şi sud-americane de origine este folosită la tratarea rănilor. Datorită proprietăţilor antiseptice poate fi folosită şi intern, de pildă pentru inflamaţiile tractului urinar. Colţunaşii stimulează pofta de mâncare şi sporesc imunitatea organismului.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Frunzele de colțunași trebuie consumate cu măsură, pentru a nu cauza iritații gastrice sau intestinale.

Valeriana officinalis

Valeriana

Tip:

Zonă de creştere:

Utilizare:

Particularităţi:

Familie: *Valerianaceae* (familia valerianei)

Origine: Adevărata valeriană, cunoscută la noi şi sub denumirile de odolean sau guşa-porumbelului, creşte în toată lumea. Preferă locurile umede, cum ar fi malurile iazurilor, pajiştile şi marginile pădurilor. În Evul Mediu era folosită ca remediu împotriva gutei. Circula vorba că vrăjitoarele şi demonii erau ţinuţi la distanţă cu ajutorul ei. Planta a fost recunoscută timp de secole pentru efectele ei calmante, iar astăzi este cultivată pe zone extinse, fiind folosită la numeroase preparate farmaceutice.

Caracteristici: Această plantă erbacee cu creştere verticală, care poate ajunge până la 1,80 m înălţime, produce rizomi scurţi şi compacţi. Din rădăcinile puternice cresc tulpini cărnoase şi ramificate, cu frunze verde-deschis şi puternic penate. Din iulie şi până în august, planta produce umbele de flori albe sau roz. Ea conţine alcaloizi cu efecte de calmare.

Zonă de creştere: Valeriana trebuie cultivată în grădini, la soare total sau umbră parţială, şi preferă solul umed. Se potriveşte foarte bine în grădinile extinse de acasă, în cutii pentru arbuşti sau în grădinile de plante aromatice, dar are nevoie de mult spaţiu, pentru numeroasele tulpini. În grădinile cu plante sălbatice, planta aceasta se poate înmulţi de la sine.

CULTIVARE: Planta creşte până la 1,80 m înălţime şi atinge o anvergură de aproximativ 75 cm. De aceea, plantele individuale trebuie cultivate la 40 cm una de alta, acoperite cu o cantitate suficientă de compost şi menţinute umede. Valeriana se însămânţează la interior la începutul primăverii, iar vara la exterior. De asemenea, puteţi extrage plante prin desfacere de la plantele mai bătrâne, iar toamna sau primăvara puteţi diviza specimenele mai în vârstă. Pentru cultivarea efectivă este nevoie de un sol afânat şi nu excesiv de umed.

RECOLTARE: Rădăcinile de valeriană sunt partea cea mai terapeutică din întreaga plantă. Toamna, puteţi tăia rădăcinile plantelor mai bătrâne. Curăţaţi-le şi spălaţi-le sub jetul de apă,

tăiaţi-le în bucăţi şi uscaţi-le în şiraguri sau în cuptor. Când recoltaţi rădăcinile, aveţi grijă să nu provocaţi plantei stricăciuni prea mari.

EXTRA INFO:

BAIE CU VALERIANĂ

Turnați 1 l de apă fiartă peste 115 g rădăcini de valeriană și lăsați să stea timp de 10 ore. Strecurați apoi și adăugați lichidul în apa de baie. Și mai simplu este să adăugați în cadă tinctură de valeriană, din magazinele homeopatice. Temperatura ideală a apei este de 37°C, iar timpul recomandat de îmbăiere este de 15 minute.

UTILIZARE

EFECTE TERAPEUTICE:
Valeriana este utilizată cu succes împotriva insomniei, a nervozităţii şi a stresului. Efectele sale calmante sunt induse de substanţa chimică valepotriată. Planta mai conţine acid izovalerian, esteruri şi taninuri, precum şi uleiuri esenţiale. În timpul perioadelor de nervozitate sau insomnie, o baie cu valeriană înainte de culcare poate aduce relaxarea mult dorită, dar mare atenţie – mulţi au adormit adesea chiar în cadă! Se consideră că planta stimulează şi pofta de mâncare. Pentru a prepara o cană de ceai de valeriană, turnaţi apă fiartă peste 1-2 linguriţe de rădăcini tăiate mărunt. Ceaiul este gata după 10 minute.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Dacă folosiți valeriană pentru perioade îndelungate de timp sau depășiți doza recomandată, pot apărea efecte secundare, precum: dureri de cap, leșin și bătăi accelerate ale inimii.

COSMETICĂ:
Uleiul de valeriană este folosit pe scară industrială la fabricarea parfumurilor, precum şi ca ingredient aromatic în industria alimentară.

SCOPURI DECORATIVE:
Planta produce o multitudine de flori albe sau roz. Uscate, pot fi folosite la crearea buchetelor.

Viola odorata

Toporaşul

Tip:
∞

Zonă de creştere:

Utilizare:

Particularităţi:
!

FAMILIE: *Violaceae* (familia toporaşului)

ORIGINE: Toporaşul (cunoscut la noi şi sub denumirile de violetă, micşunea sau viorea) provine la origine din regiunea mediteraneană, astăzi fiind răspândit deja în toată Europa. Această plantă de dimensiuni mici are numeroase beneficii asupra sănătăţii, fiind foarte preţuită de către grecii antici. Atenienii au considerat-o drept simbolul lor, astfel că şi-au împodobit zeii cu toporaşi.

CARACTERISTICI: Această plantă perenă produce tulpini verticale, cu frunze zimţate, în formă de inimă. Are flori violet, roşii sau albe, cu un parfum dulceag şi mari de aproximativ 2,50 cm, care înfloresc spre sfârşitul iernii sau începutul primăverii. Planta conţine saponină şi uleiuri esenţiale, precum şi pigmenţi coloranţi.

SPECII SIMILARE: Panseluţa sau trei fraţi pătaţi (*Viola tricolor*) creşte spontan, în toată Europa. Produce flori de multe culori – violet, lila, albastru, alb şi galben –, iar frunzele din partea inferioară sunt adesea vărgate cu culori mai închise. În medicină este utilizată în cazurile de dermatite la copii, scabie şi alte boli dermatologice. Tulpinile sunt folosite la prepararea alifiilor şi a unguentelor.

ZONĂ DE CREŞTERE: Panseluţa creşte cel mai bine în solul bine fertilizat, bogat în humus, şi preferă umbra parţială. Planta creşte bine în grădini în care există alte plante sălbatice sau arbuşti pitici.

CULTIVARE: Toporaşul, o plantă viguroasă, se reînsămânţează spontan cu uşurinţă, în grădini, sau se înmulţeşte de la sine cu ajutorul plantelor agăţătoare. Dacă vreţi să înmulţiţi dumneavoastră planta, o puteţi diviza primăvara sau toamna. Dacă doriţi să extindeţi perioada de înflorire, culegeţi în mod regulat florile ofilite. Această plantă este atacată adesea de virusul mozaicului, rugină şi oidium.

RECOLTARE: Toate părţile toporaşului – dar în special florile şi rădăcinile – pot fi recoltate primăvara, în scopuri medicinale.

Viola tricolor

EXTRA INFO:

SIROP DE TUSE DIN TOPORAȘI

Puneți aproximativ 1 ceașcă de flori proaspete de toporaș într-o sticlă și turnați 1 ceașcă de apă fierbinte. Lăsați la macerat 24 de ore și apoi strecurați. După aceea fierbeți împreună cu aceeași cantitate de flori proaspete de toporaș și lăsați iarăși la macerat timp de 24 de ore. Strecurați din nou și adăugați o cantitate egală de miere. Luați câte 1 linguriță, de câteva ori pe zi.

UTILIZARE

GASTRONOMIE:
Frunzele fragede ale toporaşilor conferă o aromă specială salatelor verzi, în vreme ce florile sale comestibile, cu un aspect atât de plăcut, sunt utilizate la garnisirea salatelor sau a deserturilor. În Franţa, florile sunt glasate şi consumate sub această formă.

EFECTE TERAPEUTICE:
Planta conţine alcaloidul violină, precum şi diverse saponine, şi este utilizată ca remediu natural împotriva tusei, în special a bronşitelor şi a guturaielor căilor respiratorii superioare. Mai are efect şi în ameliorarea durerilor de cap, în cazurile de insomnie şi afecţiuni ale pielii; se consideră, totodată, că poate lupta eficient împotriva cancerului. Pentru prepararea ceaiului, turnaţi 1 cană de apă fierbinte peste 1 linguriţă de frunze uscate şi strecuraţi după 10 minute. Doza recomandată este de 3 căni pe zi.

AVERTISMENT IMPORTANT!

Excesul de rădăcini de toporaş poate induce stări de vomă.

COSMETICĂ:
Florile de toporaş sunt folosite la producţia de parfumuri.

SCOPURI DECORATIVE:
Toporaşii arată foarte bine în ghivecele colorate, pe pervazul ferestrelor sau în balcon.

Achillea ageratum 18
Achillea millefolium 18
Achillea ptarmica 18
Agastache cana 23
Agastache foeniculum 22
Agastache mexicana 22
Alcea rosea 38
Alliaria petiolata 114
Allium fistulosum 31
Allium sativum 26
Allium schoenoprasum 30
Allium tuberosum 27
Allium ursinum 30
Aloysia triphylla 34
Althaea officinalis 38
Anethum graveolens 42
Angelica 46
Angelica archangelica 46
Anasonul 226
Anthriscus cerefolium 50
Anthriscus sylvestris 50
Apium graveolens 54
var. *dulce* 54
var. *rapaceum* 54
var. *secalinum* 54
Arborele de ceai 195
Arbustul de mentă chinezesc 110
Arbust de mentă vietnamez 110
Armoracia rusticana 58
Arnica 62
Arnica chamissonis 62
Arnica montana 62
Arpagicul 30
Arpagicul chinezesc 27
Artemisia abrotanum 66
Artemisia absinthium 66
Artemisia dracunculus 70
Artemisia vulgaris 67
Asmăţuiul 50
Asperula taurina 126

Barbarea vulgaris 74
Borago officinalis 78
Brassica nigra 266
Buruiana de foc 138
Busuiocul 206

Calendula officinalis 82
Calomfirul 275
Carum carvi 86
Cătuşnica 202
Ceapa verde 31
Cedronella japonica 23
Chamaemelum nobile 171
Chimenul 86
Cimbrul de cultură 282
Cimbrul de grădină 258
Cimbrul lămâios 282
Cimbrul de munte 258
Cioroiul 146
Citronela 102
Coada-şoricelului 18
Coada-şoricelului dulceag 18
Cochlearia officinalis 90
Colţunaşii 286
Coriandrul 94
Coriandrum sativum 94
Cresonul de grădină 158
Cresonul de iarnă 74
Crocus sativus 98
Crusăţea 74
Cymbopogon citratus 102
Cymbopogon flexuosus 102
Cymbopogon martinii 102
Cymbopogon nardus 102

Dafin, frunză 150

Echinacea 106
Echinacea angustifolia 106
Echinacea purpurea 106
Echinacea purpurie 106
Echinacea roşie 106
Echinacea cu frunze subţiri 106
Elsholtzia ciliata 110
Elsholtzia stauntonii 110
Eruca sativa 114

Fenicul 118
Fenicul dulce 118
Fenicul de rădăcină 118
Floare de piatră 230
Foeniculum vulgare 118
var. *azoricum* 118
var. *dulce* 118
Fragaria vesca 122
var. *hortensis* 122
Frăguţa de pădure 122

Galium odoratum 126
Gălbeneaua 82
Genţiana tibetană 130
Gentiana asclepiadea 131
Gentiana cruciata 130

Gentiana lutea 130
Gentiana tibetica 130
Ghinţura galbenă 130
Glycyrrhiza glabra 191
Graşiţa 230

Helichrysum arenarium 135
Helichrysum italicum 134
Helichrysum stoechas 134
Hreanul 58
Hrenoasa 158
Hypericum androsaemum 138
Hypericum calycinum 138
Hypericum perforatum 138
Hyssopus officinalis 142

Iarba creaţă 179
Iarba-faptului 262
Iarba-fetei 274
Iarba grasă 230
Iarba grasă albastră 263
Iarba mare 146
Iarba lămâioasă 102
Iarba de smirnă 190
Iarba de şoaldină 262
Imortela italiană 134
Imortela de nisip 135
Inula ensifolia 146
Inula helenium 146
Isopul 142
Isopul mexican 22
Izma 178

Laurul 150
Laurus nobilis 150
Lavandula angustifolia 154
Lavandula x intermedia 155
Lămâiţa 34
Lemnul dulce 190
Lepidium latifolium 158
Lepidium sativum 158
Leurda 30
Leuşteanul 162
Levănţica 154
Levănţica parfumată 155
Levisticum officinale 162
Limba-mielului 78
Lingurica 90
Lippia tryphylla
Lumânărica-pământului 131
Luminţa de seară 210
Luminiţa nopţii de Missouri 210

Malaleuca 195
Malva alcea 166
Malva moschata 166
Malva sylvestris 166
Matricaria recutita 170
Măcrişul 242
Măcrişul de baltă 198
Măcrişul de baltă,
cu frunze mici 198
Măcrişul franţuzesc 243
Măghiranul 214
Mărarul 42
Melisa 174
Melissa officinalis 174
Menta 182
Menta coreeană 23
Menta mexicană 22
Mentha spicata 178
Mentha suaveolens 182
Mentha x piperita 178
Mentha x rotundifolia 182
Mirtul 194
Monarda didyma 186
Monarda fistulosa 186
Monarda punctata 186
Montia perfoliata 230
Montia sibirica 231
Muşeţelul 170
Muştarul negru 266
Muştarul alb 266
Myrrhis odorata 190
Myrtus communis 194

Nalba 166
Nalba mare 39
Nalba trandafirie 166
Nasturtium microphyllum 198
Nasturtium officinale 198
Nepeta cataria 202
Nepeta x faassenii 203
Nigella damascena 86

Ocimum basilicum 206
Ocimum tenuiflorum 207
Oenothera biennis 210
Oenothera macrocarpa 211
Oregano 218
Origanum majorana 214
Origanum vulgare 218
Origanum x majoricum 214

Palmarosa, frunze 102
Panseluţa 294
Păpădia 278
Pătrunjelul 222
Pătrunjelul pentru frunze 223
Pătrunjelul pentru rădăcină 223
Pelinul 66
Pelinul alb 66
Pelinul negru 66
Petroselinum crispum 222
var. *tuberosum* 223
Pimpinella anisum 226
Pimpinella major 226
Planta de curry 134
Planta de curry pitică 134
Poţarniţa 138
Portulaca oleracea 230

Reventul turcesc 234
Rheum palmatum 234
Rheum rhabarbarum 234
Romaniţa 170
Rosmarinus officinalis 238
Rozmarinul 238
Rubarba 234
Rucola 114
Rumex acetosa 242
Rumex obtusifolius 243
Rumex patienta 243
Rumex sanguineus 243
Rumex scutatus 243
Ruta graveolens 246

Salvia officinalis 250
Salvia sclarea 251
Salvia 250
Salvia tămâioasă 251
Sanguisorba minor 254
Sanguisorba officinalis 254
Satureja hortensis 258
Satureja montana 258
Sedum acre 262
Sedum album 263
Sedum reflexum 262
Sângele-voincului 254
Sinapsis alba 266
Sisymbrium officinale 115
Solidago virgaurea 270
Sorbestreaua de salată 243
Splinuţa 270
Sunătoarea 138

Şofranul 98

Tanacetum balsamita 275
Tanacetum parthenium 274
Tanacetum vulgare 275
Taraxacum officinale 278
Tarhonul 70
Toporaşul 294
Thymus vulgaris 282
Thymus citriodorus 282
Tutunul alpin 62
Trei fraţi pătaţi 294
Tripleurospermum caucasica 171
Tropaeolum maju 286

Ţelina 54
Ţelina de frunze 54
Ţelina de rădăcină 54
Ţelina sălbatică 54

Usturoiul 26
Usturoiţa 114

Valeriana 290
Valeriana officinalis 290
Vetricea 275
Vinariţa 126
Viola odorata 294
Viola tricolor 294
Violeta 294
Virnanţul 246
Voinicica 114

Fotografii realizate de:

Roland Spohn: p. 23, 35, 39, 51, 55, 59, 67, 71, 75, 87, 91, 92, 103, 115, 127, 135, 171, 185, 187, 199, 203, 207, 211, 215, 227, 228, 231, 243, 245, 255, 260, 267, 269, 279, 281

Anette Timmermann: p. 9, 10, 11, 13, 14, 19, 31, 33, 43, 49, 60, 73, 76, 79, 83, 84, 107, 113, 119, 123, 128, 143, 151, 152, 161, 175, 179, 183, 195, 196, 221, 223, 233, 235, 239, 247, 251, 253, 259, 271, 272, 275, 283, 284, 287, 289, 291

Werner Rauh: p. 29, 47, 95, 99, 111, 139, 159, 163, 167, 191, 277, 295

Elvira Gross: p. 63, 131, 147, 155, 219, 263, 296

Brigitte Sporrer şi Alena Hrbkova: p. 27, 36, 45, 52, 57, 101, 117, 164, 220, 225, 265

Toate datele incluse în această enciclopedie au fost oferite de către autoare şi verificate de către editori, cu cea mai mare atenţie. Totodată însă – din moment ce suntem obligaţi să precizăm acest lucru, conform legilor în vigoare – este posibil să nu fi fost eliminate absolut toate inadvertenţele. Drept urmare, datele sunt publicate fără niciun fel de garanţie din partea autoarelor sau a editurii. Niciuna dintre părţi nu îşi asumă responsabilitatea pentru vreo posibilă înţelegere incorectă.

Cele mai cunoscute plante aromatice de la A la Z

* 70 de plante aromatice, ilustrate şi ordonate alfabetic după denumirea ştiinţifică
* Informaţii complete despre originile fiecărei plante
* Informaţii complete despre cultivarea şi recoltarea propriilor plante aromatice
* Informaţii despre efectele şi principiile active ale fiecărei plante
* Numeroase reţete, uşor de preparat şi delicioase
* Utilizarea plantelor aromatice ca produse cosmetice
* Utilizarea plantelor aromatice în scopuri medicinale

Seria cuprinde: PLANTE PENTRU BALCON ŞI TERASĂ
GRĂDINI ROMANTICE
PLANTE AROMATICE

ISBN 978-973-724-290-7

www.all.ro